



**GÖRME VE İŞİTME ENGELLİ SPORCULAR İLE
ENGELSİZ SPORCULARDA MENTAL İYİ
OLUŞUN PSİKOLOJİK UYUMSUZLUĞA
ETKİSİ: UMUDUN ARACI ROLÜ**

Hayrettin Kürşat GARİPOĞLU

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

2025

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KİŞİ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

**GÖRME VE İŞİTME ENGELLİ SPORCULAR İLE ENGELSİZ SPORCULARDA
MENTAL İYİ OLUŞUN PSİKOLOJİK UYUMSUZLUĞA ETKİSİ: UMUDUN ARACI
ROLÜ**

(The Effect of Mental Well-Being on Psychological Maladjustment in Visually and Hearing Impaired and Non-Disabled Athletes: The Mediating Role of Hope)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hayrettin Kürşat GARİPOĞLU

Danışman: Doç. Dr. Murat OZAN

Erzurum
Mayıs, 2025

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Hayrettin Kürşat GARİPOĞLU tarafından hazırlanan “Görme ve İşitme Engelli Sporcular ile Engelsiz Sporcularda Mental İyi Oluşun Psikolojik Uyumsuzluğa Etkisi: Umudun Aracı Rolü” başlıklı çalışması 28 / 05 / 2025 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Beden EĞitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden EĞitimi ve Spor Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Doç. Dr. Yunus Sinan BİRİCİK
Atatürk Üniversitesi Aslı ıslak imzalıdır

Danışman: Doç. Dr. Murat OZAN
Atatürk Üniversitesi Aslı ıslak imzalıdır

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Mücahit DURSUN
Selçuk Üniversitesi Aslı ıslak imzalıdır

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

28/ 05/ 2025

Aslı ıslak imzalıdır

Prof. Dr. Erdinç ŐIKTAR

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Görme ve İşitme Engelli Sporcular ile Engelsiz Sporcularda Mental İyi Oluşun Psikolojik Uyumsuzluğa Etkisi: Umudun Aracı Rolü” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

28 / 05 / 2025

Aslı ıslak imzalıdır

Hayrettin Kürşat GARİPOĞLU

Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Lisans ve yüksek lisans dönemimde danışmanım olarak akademik eğitim hayatımda yol göstericiliği için, aynı zamanda bu tez çalışmamda kıymetli bilgi, birikim ve donanımları ile bir an olsun yardımlarını ve desteğini esirgemeyen değerli danışman hocam Sayın Doç. Dr. Murat OZAN'a, sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Tezin istatistik ve yazım aşamasında yardımlarını esirgemeyen Dr. Öğrt. Üyesi Muhammet Talha HAN, Doç. Dr. Yusuf BUZDAĞLI ve Prof. Dr. İsmail SEÇER hocalarıma teşekkür ederim.

Tez çalışmam sırasında akademik anlamda bilgilerini ve tecrübelerini esirgemeyen arkadaşlarıma, verilerin toplanmasında her daim yardımını esirgemeyen İşitme Engelliler Olimpiyat Şampiyonu Erkan ESENBOĞA ve tez çalışmama ilişkin verilerin toplanmasında katkı sağlayan tüm sporcu kardeşlerime şükranlarımı sunarım.

Ve hayatımın her anında sabırla, sevgiyle desteğini benden esirgemeyen ve bugünlere gelmemde büyük pay sahibi olan aileme, çalışma boyunca bana her daim destek olan fedakar eşim Büşra GARİPOĞLU'na çok teşekkür ederim.

Hayrettin Kürşat GARİPOĞLU

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÖRME VE İŞİTME ENGELLİ SPORCULAR İLE ENGELSİZ SPORCULARDA MENTAL İYİ OLUŞUN PSİKOLOJİK UYUMSUZLUĞA ETKİSİ: UMUDUN ARACI ROLÜ

Hayrettin Kürşat GARİPOĞLU

Mayıs 2025, 95 Sayfa

Amaç: Araştırmada, görme ve işitme engelli ve engelsiz judo sporcularının mental iyi oluşun psikolojik uyumsuzluk üzerindeki etkisinde umudun olası aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır.

Yöntem: Veriler 2025 yılında Büyükler Judo Türkiye Şampiyonalarına katılan (58 görme engelli, 56 işitme engelli ve 118 engel durumu olmayan) 69 kadın ve 163 erkek sporcu olmak üzere toplam 232 gönüllü sporcudan elde edilmiştir. Veri toplama sürecinde Türk kültürüne uyarlanmış, Depresyon, Anksiyete, Stres (DASS-21), Mental İyi Oluş Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri belirlemek amacıyla Hayes'in Model 4 kullanılmıştır. Görme engelli, işitme engelli ve engelsiz sporcular için analizler ayrı ayrı yapılmış ve her grup için modeller tek tek test edilmiştir.

Bulgular: Araştırma bulguları, görme ve işitme engelli sporcular ile engelsiz sporcular arasında psikolojik uyumsuzluk düzeyleri (depresyon, kaygı ve stres) ile mental iyi oluş ve umut düzeyi arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, mental iyi oluş ile umut düzeyi arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Özellikle engelli sporcular açısından değerlendirildiğinde, umudun bu ilişkide önemli bir aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir. Umut düzeyinin yüksek olduğu durumlarda, psikolojik uyumsuzluğun mental iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisi anlamlı ölçüde azalmaktadır. Bu durum, umudun bireyler için koruyucu ve güçlendirici bir kaynak olarak işlev gördüğünü göstermektedir.

Sonuç: Bu araştırmada, görme ve işitme engelli judo sporcularında mental iyi oluşun psikolojik uyumsuzluk üzerindeki etkisinde umudun aracı bir rol oynadığı bulunmuştur. Mental iyi oluş, umut düzeyini artırmakta; artan umut ise psikolojik uyumsuzluğu anlamlı şekilde azaltmaktadır. Bulgular, engelli sporcularda mental iyi oluşun ve umudun geliştirilmesinin psikolojik uyumu güçlendirmede önemli olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Judo, Engelli Judocular, Psikolojik Uyumsuzluk, Mental İyi Oluş, Umut

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

THE EFFECT OF MENTAL WELL-BEING ON PSYCHOLOGICAL MALADJUSTMENT IN VISUALLY AND HEARING IMPAIRED AND NON- DISABLED ATHLETES: THE MEDIATING ROLE OF HOPE

HAYRETTİN KÜRŞAT GARİPOĞLU

May 2025, 95 Pages

Purpose: The aim of the study was to examine the possible mediating role of hope in the effect of mental well-being on psychological maladjustment in visually and hearing impaired and unimpaired judo athletes.

Method: Data were obtained from a total of 232 volunteer athletes, including 69 female and 163 male athletes (58 visually impaired, 56 hearing impaired and 118 without disability) who participated in the Senior Judo Turkey Championships in 2025. Depression, Anxiety, Stress (DASS-21), Mental Well-Being Scale and Continuous Hope Scale adapted to Turkish culture were used in the data collection process. In the analysis of the data, Hayes' Model 4 was used to determine the direct and indirect effects between the variables. The analyses were performed separately for visually impaired, hearing impaired and unimpaired athletes and the models were tested individually for each group.

Findings: The findings of the study revealed that there was a negative relationship between the levels of psychological maladjustment (depression, anxiety and stress), mental well-being and hope level among visually and hearing impaired athletes and athletes without disabilities. On the other hand, a positive relationship was found between mental well-being and hope level. Especially in terms of disabled athletes, it was determined that hope played an important mediating role in this relationship. In cases where the level of hope is high, the negative effect of psychological maladjustment on mental well-being is significantly reduced. This shows that hope functions as a protective and empowering resource for individuals.

Result: In this study, hope was found to play a mediating role in the effect of mental well-being on psychological maladjustment in visually and hearing impaired judo athletes. Mental well-being increases the level of hope, and increased hope significantly decreases psychological maladjustment. The findings suggest that improving mental well-being and hope in disabled athletes is important in strengthening psychological adjustment.

Keywords: Judo, Disabled Judoka, Psychological Maladjustment, Mental Well-being, Hope

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	x
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş.....	1
Araştırmanın Amacı.....	4
Araştırmanın Önemi ve Gerekçe.....	4
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
Varsayımlar.....	5
İKİNCİ BÖLÜM.....	7
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	7
Spor Kavramı.....	7
Sporun amacı ve faydaları.....	8
Engellilik.....	11
Engel grubuna göre dağılım.....	13
Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor.....	14
Engellilerde sporun tarihsel gelişimi.....	16
İşitme engelliler ve spor.....	17
Görme engelliler.....	19
Görme engelliler ve spor.....	20
İşitme engelliler.....	22
Judo.....	24
Müsabakalara katılım şartları.....	27
Yarışma sıkletleri.....	27

Görme engelliler ve judo.....	28
İşitme engelliler ve judo.....	29
Psikolojik Uyumsuzluk (DASS)	30
Psikolojik uyumsuzluk (DASS) ile ilgili yapılan çalışmalar.	31
Stres.....	31
Depresyon.....	34
Anksiyete (Kaygı).	36
Mental İyi Oluş	38
Umut.....	42
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	45
Yöntem	45
Araştırma Yöntemi.....	45
Araştırma Modeli	45
Evren ve Örneklem	46
Veri Toplama Araçları	47
Süreç.....	48
Verilerin Analizi.....	49
Araştırmacı Rolü	49
Geçerlik ve Güvenirlik.....	50
Normallik Dağılımı	51
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	53
Bulgular	53
BEŞİNCİ BÖLÜM	53
Tartışma ve Sonuç	62
Öneriler.....	66
KAYNAKÇA	67
EKLER	78
EK-1. Kişisel Bilgi Formu	78
EK-2. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS 21).....	79
EK-3. Mental İyi Oluş Envanteri	80
EK-4. Sürekli Umut Ölçeği.....	81
EK-5. Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu İzni	82
ÖZGEÇMİŞ.....	83

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. <i>Örneklem Grubu Dağılımı</i>	46
Tablo 2. <i>Geçerlik ve Güvenirlik Analiz Sonuçları</i>	50
Tablo 3. <i>Normallik Analiz Sonuçları</i>	51
Tablo 4. <i>Görme Engelli Bireylerde Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar ve Puan Ortalamaları</i>	53
Tablo 5. <i>İşitme Engelli Bireylerde Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar ve Puan Ortalamaları</i>	54
Tablo 6. <i>Engelsiz Bireylerde Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar ve Puan Ortalamaları</i>	54
Tablo 7. <i>Araştırma Modeline İlişkin M_1 Aracı Rolü Analiz Sonucu</i>	58

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. <i>Engelli ve Yaşlı İstatistik Bülteni (Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2021).</i>	13
Şekil 2. <i>Gerekli Düzeltmeler Yapıldıktan Sonra Görme Kaybına Bağlı Olarak Yapılan Sınıflandırma (Özer, 2005).</i>	20
Şekil 3. <i>Spor Yarışmalarında Görme Kaybına Bağlı Olarak Yapılan Sınıflandırma (Özer, 2005).</i>	21
Şekil 4. <i>Normal ve İşitme Engelli Bireylerin Odyogramları (Şahin, 2017)</i>	24
Şekil 5. <i>Paralel Aracı Model (Model 4) Simgesel ve İstatistiksel Gösterimi (Hayes, 2022).</i> ..	45
Şekil 6. <i>Görme Engelli Bireylerde Mental İyi Oluşun Psikolojik Uyumsuzluk Üzerindeki Etkisinde Umut Değişkeninin Aracı Rolü (n:58)</i>	55
Şekil 7. <i>İşitme Engelli Bireylerde Mental İyi Oluşun Psikolojik Uyumsuzluk Üzerindeki Etkisinde Umut Değişkeninin Aracı Rolü (n:56)</i>	57
Şekil 8. <i>Engelsiz Bireylerde Mental İyi Oluşun Psikolojik Uyumsuzluk Üzerindeki Etkisinde Umut Değişkeninin Aracı Rolü (n:118)</i>	58

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

DASS	: Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
EDSO	: Avrupa İşitme Engelliler Spor Örgütü-
PDR	: Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
TOHM	: Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi
IBSA	: Uluslararası Görme Engelliler Spor Federasyonu
TJF	: Türkiye Judo Fedarasyonu
ICF	: Uluslararası Judo Federasyonu
IOC	: Uluslararası Olimpiyat Komitesi
IPC	: Uluslararası Paralimpik Komitesi
ICSD	: Uluslararası İşitme Engelliler Spor Fedarasyonu
TMPK	: Türkiye Milli Paralimpik Komitesi
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Spor, insanın fiziksel ve ruhsal sağlığını korumak, kişilik ve karakter oluşumunu desteklemek, bireyler arası, ulusal ve uluslararası barış ve dayanışmayı güçlendiren, topluma uyum sağlamayı kolaylaştıran çeşitli işlemlere sahiptir. Bunun yanında insanların rekabet etme, kurallara uyma, haz alma, yenme-yenilme ve heyecan duyma gibi bazı duyguların deneyimlemesine aracılık etmektedir (Yetim, 2019). Günümüz mevcut koşullarında sporcuların sadece fiziksel becerileri ve yetenekleri istenilen sportif performansın elde edilmesi için yeterli olmamaktadır. Sportif başarı ve performans için hem psikolojik beceriler hem de sporcuların duygularının kullanımı büyük önem arz etmektedir (Rubaltelli vd., 2018). Bu nedenle sporculara uygulanan çeşitli fiziksel yüklenmelerin yanısıra bu yüklenmelerle oluşan psikolojik durumlara verdikleri cevaplar onların hedefledikleri performans düzeylerine ulaşabilmelerini sağlayacaktır (Doğan vd., 2024).

Spor engelsiz ve engelli bireylerin hem eğitim hem de rehabilitasyon süreçlerinde etkili bir terapi aracı olarak değerlendirilmektedir. Özellikle engelli bireyin katıldığı sportif faaliyetler yalnızca fiziksel gelişimle sınırlı kalmayıp, bireyin kendisinden başlayarak ailesine, sosyal çevresine ve genel olarak topluma kadar birçok alana olumlu etkiler yansıtmaktadır. Planlı yaşam alışkanlıkları ve düzenli antrenman, engelli bireyin sağlığını iyileştirmenin ötesinde, yaşamdan keyif almasına, hayata daha güçlü bağlanmasına ve özgüvenini artırmasına katkı sağlamaktadır (Gür, 2001). Bireyin fiziksel olarak sağlıklı olması, ruhsal dengenin korunmasına da katkıda bulunur. Bu doğrultuda, düzenli spor yapan bireylerin daha üretken olduğu, problem çözme kapasitelerinin ve eleştirel düşünme becerilerinin geliştiği, kaygı, stres ve korku gibi olumsuz duygularla daha etkili başa çıkabildikleri bilinmektedir (Saçlı & Demirhan, 2008; Salar vd., 2012; Temel & Ayan, 2015). Sporun, sağlıklı bireylerde ortaya çıkardığı olumlu etkilerin tümü, hatta daha fazlası engelli bireylerde de gözlemlenebilmektedir. Sportif etkinlikler, engelli bireyler açısından yalnızca bedensel gelişimi desteklemekle kalmaz; aynı zamanda bu faaliyetler, onların toplumsal etkileşim düzeyini artırır, sosyal beceriler kazanmalarına olanak tanır ve tüm gelişim alanlarını destekleyen çok yönlü bir deneyim ortamı sunar (Tekkurşun vd., 2018).

Spor, engelsiz bireylerin yanı sıra engelli bireylerinde toplumsal yaşama uyum sağlaması ve toplumla bütünleşmesi adına eğitimsel ve terapötik bir araç olarak yaygın biçimde kullanılmaktadır. Bu süreç, bireyin çeşitli yaşam becerilerini edinmesinin yanı sıra, belirli sosyal standartlara erişmesine de yardımcı olmaktadır. Nitekim spor yapan engelli bireylerin müsabakalara katılımıyla birlikte ailelerinin ve çevrelerinin tutumlarında da olumlu değişimler yaşandığı görülmektedir. Bu bireylerin yaşamlarını ve antrenman süreçlerini organize edebilmeleri, kendilerini daha sağlıklı bireyler olarak hissetmelerine, engellilik durumlarını kabullenmelerine, bağımsız hareket etme becerisi kazanmalarına ve yaşamdan daha fazla keyif almalarına olanak tanımaktadır. Bununla birlikte, en önemli kazanımlardan biri de özgüvenin artması ve bireyin hayata yönelik bakış açısının olumlu yönde gelişmesidir (Erkal vd., 2014).

Engelli insanlar için spor, sakın ve sağlıklı bir varoluş için olmazsa olmaz olduğundan özellikle önemlidir. Yaşamlarında çeşitli zorluklarla karşılaşan ve yaşadıkları stresle başa çıkmaya çalışan engelli insanlar için spor, alternatif bir bakış açısı sunmak ve bunu yaşam biçimleri olarak benimsemelerine yardımcı olmak içindir. Hareket edebilmek, egzersiz yapabilmek ve spor yapabilmek kişiyi mutlu eder ve bu aktivitelerden elde edilen mutluluk, engelin şiddeti ve türü ne olursa olsun kişinin yaşam motivasyonunu yeni zirvelere taşır (Özkan vd., 2014).

Spor, engelli bireylere sunulan çeşitli destek ve fırsatlar arasında oldukça önemli ve işlevsel bir konuma sahiptir. Bu önem, sporun sadece fiziksel sağlığı geliştiren bir etkinlik olmanın ötesinde, bireyin psikolojik dengesini desteklemesi, sosyal ilişkilerini düzenlemesi ve zihinsel-motor gelişimini belirli bir düzeye taşımasıyla ilgilidir. Spor; biyolojik, pedagojik ve sosyal yönleriyle çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmekte ve bu yönüyle engelli bireylerin toplumsal uyum süreçlerinde önemli bir araç işlevi görmektedir (İlhan, 2008). Engelli bireyler de, tıpkı diğer bireyler gibi; sevgi ve kabul görme, başarı arzusu, kendini gerçekleştirme, başkalarıyla yarışma ve başarı elde etme gibi temel biyolojik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlara sahiptir (Short, 1995). Ancak buna karşın, engelli bireylerin önemli bir kısmı düzenli spor etkinliklerine katılamamaktadır. Bu durum, zamanla ikincil sağlık sorunlarının ortaya çıkma riskini artırmakta ve bireyin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle, engelli bireylerin spora katılımlarını sınırlayan engellerin ve bu katılımı teşvik eden etmenlerin ayrıntılı biçimde belirlenmesine yönelik güncel bilgi kaynaklarına duyulan ihtiyaç giderek artmaktadır (Jaarsma vd., 2014).

Engelliler için egzersiz ve sporun tartışılmaz faydalarına rağmen, engellilerin spora katılımını kısıtlayan ruhsal, psikolojik, fiziksel, fizyolojik ve çevresel birçok faktör bulunmaktadır. Bununla birlikte engelli sporlarının profili genişledikçe topluma erişim ve fırsat

eşitliği çerçevesinde fiziksel aktivite engellilik haklarının kilit bir bileşeni olarak kabul edilmektedir. Günümüzde, engelli sporlarına toplumun ilgisindeki bu artış, daha fazla katılımı teşvik eden bir politikaya dönüşmektedir. Paralimpik sporların görünürlüğünün artması ile engelli bireyler için hem rekabete dayalı sporlara hem de egzersize katılımın farkındalığı evrensel olarak artmaktadır. Bu evrensel farkındalık, engelli nüfus için egzersizle ilgili normları ve bununla birlikte koruyucu sağlık ve sağlık bakımı için bir araç olarak fiziksel aktivite ve egzersiz kavramını güçlendirmeye hizmet etmiştir (Blauwet & Willick, 2012).

Bugün, birçok engelli birey, normal gelişim gösteren diğer bireylerin başarıyla icra ettiği spor branşlarını da başarıyla yapmaktadır. Ülkemizde özellikle önem verilen bir konu, doğuştan veya sonradan meydana gelen hastalıklar veya kazalara bağlı olarak ortaya çıkan fiziksel, duysal, ruhsal, zihinsel, işitsel veya görsel bozuklukları bulunan veya bunların bir kısmının birlikte olduğu çoklu engeli olan bireylerin spor aktivitelerine katılımlarını teşvik etmektir (İnal vd., 2007). Sporcular basitçe spor yapan insanlar olarak tanımlansa da, arka planda fiziksel, zihinsel ve sosyal durumları refahlarını ve sağlıklarını etkiler. Bu nedenle, sporcuların bütünsel sağlıkları, hem sporcular hem de insanlar olarak kim olduklarının ayrılmaz bir parçasıdır (Giles, vd., 2020). İşitme engelli sporcular fiziksel güçleri hakkında endişelenmeden yarışabilirler. İletişim engelleri, onları engelli olmayan sporculardan ayıran temel farktır (Kurková vd., 2011).

Fiziksel ve görme engelli sporcuların aksine, işitme engelli sporcular engelli olmayan sporcularla benzer koşullar altında spor müsabakalarında yarışır. Ancak, işitme engelli sporcular, işitme engelli olmayan sporculara kıyasla fiziksel bir yetersizliğe sahip olmasalar bile bazı psikolojik dezavantajlara sahip olabilirler. Çalışmalar, işitme engelinin iletişim zorluklarına, akranlar tarafından reddedilmeye, içe kapanıklığa, uyum sorunlarına ve ihmal edilmiş hissetmeye yol açabileceğini ortaya koymuştur (Ussenova vd., 2022). Engelli bireyler, günlük yaşamlarında fiziksel ve psikolojik stresle daha sık karşılaşabilirler. Spor, bu streslerin azaltılmasında önemli bir rol oynar. Düzenli egzersiz, endorfin gibi mutluluk hormonlarının salınımını artırarak ruh halini iyileştirir ve bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerinin artırır. Aynı zamanda spor, bireylerin zihinsel olarak rahatlamalarına ve daha iyi ruh hali geliştirmelerine yardımcı olur (Kat, 2009). İnsan sadece fiziksel ve fizyolojik bir varlık olmayıp aynı zamanda psikolojik, sosyo-kültürel özellikleri olan bir varlıktır. Bu nedenle sporcuların spor ortamındaki zihinsel ve duygusal durumları performansları ile yakından ilişkilidir (Güleroğlu, 2017).

Sporun hem sinir hem de beyin sistemlerimiz üzerinde olumlu bir etkisi vardır. Spora katıldıktan sonra belirli kas gruplarında zihinsel ve fiziksel bir rahatlama durumu yaşarız. Sonuç olarak, insanlar duygusal olarak rahat hissederler. Aynı zamanda, insanlar spora katıldıklarında

stres hormonu kortizol seviyeleri düşer. Depresyon ve anksiyete bozuklukları azalır. Spora katılan kişi sonuç olarak daha memnun, dengeli ve mutlu hisseder. Mutluluk hormonu (serotonin hormonu) stres hormonunun azalmasına karşın yükselmektedir. Spor yapan kişilerde mutluluk hormonunun salgılanması nedeniyle canlılık ve zindelik hissi oluşurken, bu durum uyku düzeninin de doğrudan iyileşmesine katkı sağlar (Yıldız, 2015). Düzenli, bilinçli sporlara katılmak insanların psikolojik durumlarını düzenlemek için çok önemlidir. Aynı zamanda insanların yaşam kalitelerine ilişkin algıları psikolojik düzeye güçlü bir şekilde bağlıdır. Stres ve depresyon insanların mutluluk düzeyleri üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir ve bu da dolaylı olarak yaşam kaliteleri üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir (Güllü & Çiftçi, 2016). Sporcuların zayıf zihinsel dayanıklılıkları, iyi fiziksel durumda olmalarına rağmen yarışmalarda yeterince iyi performans gösterememelerinin nedeni olabilir (Altıntaş, 2015).

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada sporcuların fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin bilinmesinin yanı sıra psikolojik durumlarında bilinmesi ve geliştirilmesine bağlı olarak sportif performanslarının artacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı hem engelsiz hem de engelli judo sporcularının Psikolojik uyum/uyumsuzluk (depresyon, anksiyete, stres), mental iyi oluş ve umut düzeylerini ölçmek ve sporcuların mental iyi oluş ile psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasında umudun aracı rolünü incelemektir.

Bu amaç kapsamında araştırmanın temel sorusu şu şekilde belirlenmiştir;

- Engelli ve engelsiz bireylerde mental iyi oluşun psikolojik uyumsuzluk üzerindeki etkisinde umut değişkeni aracılık rolü üstlenmekte midir?

Araştırmanın Önemi ve Gerekçe

Bu araştırmanın, engelsiz ve engelli sporcuların psikolojik sağlamlıklarını ve mental sağlık düzeylerini artırmaya yönelik bütüncül yaklaşımlar geliştirilmesi açısından önemli bir katkı sunduğu düşünülmektedir. Engelli bireylerin spora katılımı, fiziksel gelişimin ötesinde psikolojik iyilik hali, toplumsal kabul ve yaşam kalitesi gibi çok boyutlu faydalar sağlamaktadır. Ancak bu sporcuların karşılaştığı psikolojik stresörler ve uyum sorunları, performanslarını ve genel yaşam doyumlarını olumsuz etkileyebilir. Bu noktada, umudun koruyucu ve düzenleyici rolünü ortaya koymak, spor psikolojisi alanında hem teorik hem de pratik düzeyde yenilikçi açılımlar sağlayabilir.

Bu araştırmanın temel amacı, engelli sporcuların psikolojik uyum süreçlerine etki eden faktörleri daha iyi anlayarak, bu alanda etkili müdahale stratejileri geliştirmeye katkı sağlamaktır. Özellikle judo gibi yüksek fiziksel ve zihinsel odak gerektiren bir spor dalında,

sporcuların yaşadığı psikolojik uyumsuzlukların (depresyon, kaygı, stres) mental iyi oluş düzeyiyle nasıl ilişkilendiği önemli bir araştırma konusudur. Bu bağlamda umut düzeyi, bireyin zorluklarla başa çıkma kapasitesini artıran önemli bir psikolojik kaynak olarak öne çıkmaktadır. Görme ve işitme engelli bireylerin sportif performanslarının yanı sıra psikolojik dayanıklılıklarının da geliştirilmesi, hem bireysel başarıları hem de sosyal uyumları açısından büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla bu çalışmanın gerekçesi, engelsiz sporcuların yanı sıra engelli sporcuların psikolojik iyilik hallerini destekleyecek faktörlerin (özellikle umut gibi koruyucu değişkenlerin) rolünü açıklığa kavuşturarak, alanyazına özgün katkı sunmak ve uygulayıcılar için yol gösterici bulgular ortaya koymaktır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma Türkiye Judo Federasyonuna bağlı büyükler kategorisinde mücadele eden görme ve işitme engelli sporcular ile engelsiz sporcularla sınırlandırılmıştır.

Zaman ve Mekân Sınırlamaları: Araştırmanın yapıldığı yer ve araştırmanın yapıldığı zaman, çalışmanın çıktılarının genellenebilirliğini etkileyebilir. Örneğin, pandemi döneminde yapılan bir çalışmada insanların stres seviyeleri daha yüksek çıkabilir. Bu durum da genellenebilirliği etkileyebilir.

Kişisel Farklılıklar: Yapılan çalışmaların bulguları, kişisel deneyimlerine göre değişkenlik gösterebilir. Psikolojik farklılıklar, deneyim ve geçmiş farklılıkları, motivasyon eksikliği gibi durumlar çalışmanın çıktısını etkileyebilir.

Veri Toplama Sürecinin Zorlukları: Verilerin toplanması esnasında katılımcıların doğru cevaplar verme tutumunda olup olmaması veya sürece göstermiş oldukları ilgi ve alaka gibi faktörler verilerin kalitesini etkileyebilir.

Varsayımlar

Bu çalışma, belirli varsayımsal kabuller çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, katılımcıların araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında yeterli bilgiye sahip oldukları ve çalışmanın neyi hedeflediğini doğru biçimde algıladıkları varsayılmıştır. Bu durum, katılımcıların araştırma sürecine bilinçli ve istekli bir şekilde dahil oldukları anlamına gelmektedir.

Çalışmada kullanılan ölçme araçlarının –Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-21), Mental İyi Oluş Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeği– daha önce Türk kültürüne uyarlanmış ve psikometrik özellikleri test edilmiştir. Bu bağlamda, bu ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilerek analizlere dahil edilmiştir.

Örneklem grubunun, araştırmanın hedef evrenini yansıtacak nitelikte ve sayısal yeterlilikte olduğu varsayılmış; elde edilen bulguların genellenebilirliği açısından bu temsil düzeyine güvenilmiştir.

Ayrıca, katılımcıların demografik bilgi formunda yer alan kişisel verileri doğru ve eksiksiz şekilde yanıtladıkları kabul edilmiştir. Benzer şekilde, psikolojik değişkenleri ölçen ölçeklerde yer alan maddelere de içten, samimi ve gerçek yanıtlar verdikleri varsayılmıştır. Bu durum, elde edilen verilerin güvenilirliğini ve analizlerin doğruluğunu doğrudan etkilemektedir.

Sonuç olarak, araştırmanın bilimsel geçerliliği ve güvenilirliği, bu temel varsayımların sağlandığı koşullar altında değerlendirilmektedir. Bu varsayımlarda meydana gelebilecek herhangi bir ihlal, sonuçların yorumlanmasını ve genellenmesini sınırlandırabilir.



İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Spor Kavramı

Spor kelimesi, "dis" ve "portare" ya da "disportare" kelimesinden gelmektedir. Spor, çeşitli branşlarda somutlaşmış, fizyolojik, psikolojik, estetik ve teknik özellikler gerektiren, katı kurallara dayalı olup yarışma ve mücadele ruhu gerektirmektedir. Başka bir ifadeyle spor kavramı fiziksel yetenekleri zorlayarak maksimum verim elde etmek yani şampiyon olmak veya rekor kırmaktır (Akkoyunlu, 1996; Kuter & Kuter 2012; Ahraz vd., 2021). Spor, kişilerin psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik olarak sağlıklı olmasını sağlayan, sosyal hayatını düzenleyen, zihinsel olarak belirli bir seviyeye getirmesine olanak sağlayan pedagojik, biyolojik ve sosyal bir olgudur (Şahinler & Ersoy, 2019). Biyolojik, eğitimsel ve sosyal bir olgu olan spor, kişinin fiziksel ve ruhsal iyiliğini artırır, sosyal davranışları kontrol eder ve beyin ve motor yeteneklerini yükseltir. Başka bir deyişle spor, kişinin fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişimini ve bu yönlerin koordinasyonunu ve sosyalleşmesini kolaylaştıran bir olgudur. Spor, insanların fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişimi ile sosyal ve ekonomik ilerlemeleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olan bir araçtır ve bireysel ve sosyal işlevleri açısından geniş bir insan yelpazesine hitap eder. Spor, ekonomik, sosyal ve kültürel büyümenin birincil bileşeni olan insan gücünün sağlıklı gelişimi için yapılan faaliyetleri rekabete, oyuna ve eğlenceye dönüştürmenin bir yoludur. Spor, insanların fiziksel ve ruhsal gelişiminde ve sağlıklı yaşamlarında önemli bir rol oynar. Spor, sağlıklı ve üretken bir toplum yaratmak veya toplumsal parçalanma ve yabancılaşmayla mücadele aracı olarak amaçlanmış olsun, öncelikle insan unsuruna hitap ettiği için günümüz dünyasında çok etkili ve vazgeçilmez bir sosyal olgu haline gelmiştir. Spor, insanlar ve toplumlar arasındaki bağlantıları yöneten bir olgu olmasının yanı sıra rekabet, eğlence, sağlık, estetik, eğlence, oyun, reklam, propaganda, meslek, bilim ve boş zaman aracıdır (Yetim, 2005). Spor, bir kişinin gelişimsel özellikleri üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmasının yanı sıra, bağlılık, dürüstlük, sevgi, barış ve saygı gibi erdemleri ve değerleri de aşılır. Dahası, hem yurtiçinde hem de küresel olarak spor, kalıcı barışın kurulmasına katkıda bulunur. Spor, bir ülkenin müreffeh zamanlarında benzersiz ve değerli bir aktivitedir ve daha zorlu zamanlarına (vatan savunması gibi) mükemmel bir ön hazırlık görevi görür. Bu konu, ülke yönetiminin tamamen farkında olduğu ve vurguladığı bir konudur. Spor, yöneticilerin ve diğer yöneticilerin görevlerini basitleştirme gibi görünmeyen bir faydaya da

sahiptir. Çünkü tabiatın doğası göz önüne alındığında, düzenli bireyleri kontrol etmek daha kolay olacaktır (İşler, 2001).

Sporun amacı ve faydaları.

Günümüzde teknolojinin hızlı gelişimiyle birlikte bireylerin günlük yaşam alışkanlıkları da önemli ölçüde değişmiş, özellikle fiziksel hareketliliğin azalmasıyla birlikte hareketsiz yaşam tarzı yaygınlaşmıştır. Bu değişim, sporun bireyler üzerindeki fiziksel, zihinsel ve sosyal etkilerini daha da görünür kılmıştır. Spor, bireyin sağlığını korumanın yanı sıra öz güvenini artırmakta, cesaret duygusunu pekiştirmekte ve kişiye yaşamın doğal bir parçası olan kazanma, kaybetme, umut etme ve paylaşma gibi deneyimleri kazandırmaktadır. Aynı zamanda karar verme hızını, dikkat düzeyini, vücut koordinasyonunu ve daha birçok bilişsel ve fiziksel beceriyi geliştirmede önemli bir rol oynamaktadır (Hergüner, 1991).

Spor yapmanın amaçları

- Rahat hissetme
- Sosyal açıdan gelişme
- Fit olmak
- Maddi kazanç elde etmek
- Özgüven
- Mutlu hissetmek
- İletişim
- Sağlığı koruma
- Güzel vakit geçirme
- Sağlıklı olma

Sporun bireysel gelişim üzerindeki etkileri çok yönlüdür. Fiziksel açıdan; kardiyovasküler dayanıklılığı artırması, kas ve kemik yapısını güçlendirmesi, esnekliği geliştirmesi, vücut ağırlığının kontrolünü desteklemesi ve kaygı ile depresyon gibi psikolojik sorunları azaltması gibi önemli katkıları bulunmaktadır. Bununla birlikte, sporun sosyal yaşamla bütünleşmeyi kolaylaştırıcı bir işlevi de vardır. Bireyin sosyalleşmesine, toplumla etkileşim kurmasına, sosyal statüsünü güçlendirmesine ve eğitsel kazanımlar elde etmesine katkı sağladığı bilinmektedir (Wankel & Berger, 1990).

İnal (2003) ise sporun yararlarını farklı başlıklar altında incelemiş; fiziksel ve biyolojik gelişimden sosyolojik ve psikolojik etkilerine, hatta ekonomik kazanımlara kadar geniş bir yelpazede değerlendirmiştir. Bu yaklaşım, sporun yalnızca beden sağlığı ile sınırlı kalmayıp çok boyutlu bir gelişim aracına dönüştüğünü ortaya koymaktadır.

Fiziksel ve biyolojik faydaları.

- Kilo kontrolünü sağlar
- Zihnen ve bedenen yorgunluklara iyi gelir
- Vücudun daha dinç olmasını sağlar
- Vücutta bulunan kılcal damar sayısı artar
- Yorulma eşiğini yükselterek dayanıklılık seviyesini artırır
- Organların sağlığını pozitif açıdan etkiler
- Kalp rahatsızlıklarının önüne geçer (İnal, 2003).

Sosyolojik faydaları.

- Kişiler arası iletişim kurarak sosyalleşmesini sağlar
- Bedenin ve ruhun eğitilmesini sağlar
- Toplumdaki çeşitli kişilerin birbirleriyle iletişim kurmasını sağlar
- Eğitsel bir faaliyettir
- Kişi ve grup arasında iş birlik ve dayanışma duygusunu geliştirir
- Bireyin çevreyle uyumunda sosyalleşmesini sağlar
- Kişinin serbest zamanlarını değerlendirmesine yardımcı olur
- Saygı ve sevgi bağına yükseltir
- Kötü alışkanlıkları önler ya da bağımlılığı düşürür
- Asosyal bireyleri topluma kazandırır
- İş hayatındaki edinilen stres seviyesini düşürür
- Bireylerin toplumsal açıdan statü kazanmasına yardımcı olur
- Engelli olan kişilerin de topluma kazandırılmasında büyük rol sahibidir (İnal, 2003).

Psikolojik faydaları.

- Zihni geliştirir
- İradeyi kontrol altında tutar
- Kişiliği olumlu anlamda geliştirir
- Mücadele ve dayanışma güdüsünü artırır
- Kişinin hoşgörülü olmasını sağlar
- Kişinin kendini iyi hissetmesini sağlar (İnal, 2003).

Ekonomik faydaları.

Spor kuruluşlarının farklı yerlerde görev alıp kazandıkları para ile spor ve sporcuya harcamalarına olanak sağlar.

Spor yarışmalarına seyirci olarak katılan bireylerin konaklama, beslenme, ulaşım vb. ihtiyaçların müsabakanın bulunduğu yerin ekonomisine doğrudan fayda sağlar

Tüm sportif malzemelerin kullanımı için ekonomik rant oluşumu sağlar.

Spor ile fiziki güç arttığı için iş dünyasının da verimli geçmesini sağlar

Turizmin canlanmasına etki eder.

Bir istihdam sahası olduğundan dolayı ekonomiye doğrudan fayda sağlar (İnal, 2003).

Çevreye yönelik fonksiyonlar.

Spor ile çevre arasındaki ilişki değerlendirilirken, hem olumlu hem de olumsuz yönlerin dikkate alınması gerekmektedir. Spor; sağlıklı yaşamın teşviki, fiziksel dinçlik ve sosyal etkileşim gibi olumlu unsurları desteklerken, teknolojik gelişmelerin etkisiyle bazı çevresel sorunlara da neden olabilmektedir. Özellikle 1896 yılında modern Olimpiyat Oyunlarının yeniden düzenlenmeye başlamasıyla birlikte doğa ile spor arasındaki dengenin bozulduğu gözlemlenmiş ve bu durum 1970'li yıllardan itibaren daha belirgin hale gelmiştir (Güzel vd., 2009).

Bireye yönelik işlevler.

Spor, sahip olduğu tüm amaçları ve işlevleri birey üzerinden hayata geçirir. Kültürel, sosyal ve çevresel hedeflerin gerçekleşmesi, bireyin nitelikli bir şekilde eğitilmesiyle mümkün olmaktadır. Nitelikli bireylerin yetişmesi ise zamanla toplumun genel yapısına olumlu yansımakta, bireyden toplumsal kaliteye doğru bir dönüşüm sağlanmaktadır. Bu bağlamda, çevrenin olumlu ya da olumsuz yönde şekillenmesinde bireyin rolü temel belirleyici unsurdur (Krech & Crutchfield, 1980).

Topluma yönelik işlevler.

Birey, ait olduğu toplumun bir parçası olarak sosyal yapı içerisinde yer alır. Toplum ise birey üzerinde eğitici bir etkiye sahip olabilir. Bireyin kendi toplumunun kültürel ve etik değerlerini benimseyip yaşatması, o toplumun sürekliliği açısından önemlidir. Bu noktada spor, bireyin kendisini ifade etmesine imkân tanırken; diğer bireylerle ve toplumlarla etkileşimini artırarak sosyalleşme ve gelişim süreçlerine katkı sağlar (Küçük & Koç, 2004).

Spor tarih boyunca farklı amaçlar için yapılmıştır. Örneğin spor, uzun yıllar Avrupa'nın sosyo-kültürel bir alışkanlığı olmuş ve soylu sınıfın bir eğlencesi olarak görülmüştür. M.Ö. eski Mısır ve eski Meksika'da dinsel bir yaklaşım olarak ele alınmıştır. Mayalar, oynadıkları toplu sporlardan sonra kaybeden takımı tanrılarına adak olarak kurban etmiştir. Orta Asya Türklerinde ise spor, toplumsal yapının önemli bir parçası olmuştur. 19.yy'de Jean-Jacques Rousseau Emile romanında sporu, kültürlenmede ve insanın gelişiminde iyi bir araç olduğunu vurgulamıştır. İkinci Dünya Savaşı sonrasında da spor, devletlerin birbirleri üzerinde üstünlük sağlamasında bir araç olmuştur (Solak vd., 2002).

Yetim'e (2005) göre tüm sporların amacı, katılımcının sağlıklı, ruhsal olarak güçlü, dengeli ve huzurlu bir yaşam süren, toplumsal normlara uyan, insan haklarına saygılı, kötü alışkanlıklardan uzak, yardımsever, zeki, çevik, çalışkan, ahlaklı, sağlam, güçlü, sosyal ve iyi bir vatandaş olmasını sağlamaktır. Spor, insanların kas geliştirmesi ve güzel bir vücuda sahip olması veya yetenekli oldukları sporda mümkün olduğunca başarılı olması için bir araçtan daha fazlasıdır. Spor, mütevazı, yardımsever, nazik, doğayı seven ve sağlam bir ruhsal çerçeve niteliklerini de sunar. Bu bakış açısı, aynı zamanda ülke ekonomisinde ve insan gücüne dayalı iş verimliliğinde önemli bir büyümeye yol açabilir (Varış, 1990).

Mavi ve Tuncel (2012) tarafından yapılan "Sporcuların Sporda Hoşgörü Kavramına İlişkin Algıları" adlı çalışmanın bulgularına göre, sporcuların çoğu sporda hoşgörüyü; fair play/centilmenlik, rakibe saygı, hataları hafife alma, sevgi, anlayış, ahlak ve iyi niyetle yaklaşma olarak tanımlamıştır. Analize göre sporcular ayrıca küçük dozlarda hoşgörüyü; disiplin, öfkelenmeme, kardeşlik, adalet, empati, gülümseme, saldırganlığı azaltma, dürüstlük, barış, işbirliği, sabır, paylaşım, görgü ve bağlılık olarak görmektedir. Çalışmanın bulgularına göre, sporcuların çoğu sporda hoşgörüyü, fair play ve centilmenlik olarak görmektedir.

Engellilik

Dünya genelinde 1,3 milyar insanın önemli engellilik yaşadığı tahmin edilmektedir. Bu sayı dünya nüfusunun % 16'sını veya her 6 kişiden 1'ini temsil etmektedir. Engelli bireylerin karşılaştığı damgalanma, ayrımcılık, yoksulluk, eğitim, sağlık ve istihdamdan dışlanma adil olmayan koşullardan kaynaklanmaktadır. Görüldüğü üzere engellilik, insanlık için çözümlenmesi gereken önemli bir problemdir (WHO, 2023).

DSÖ, engelliliği üç ayrı kavramla ele almıştır (Sapancı, 2013):

Yetersizlik: Sağlık bakımından psikolojik veya fonksiyonlardaki eksiklik ve anormallik.

Özürlülük: Bir aktiviteyi normal tarzda veya normal kabul edilen sınırlar içinde gerçekleştirmedeki kısıtlılık veya yetersizlik.

Engellilik: Bir yetersizlik veya özür nedeni ile yaşa, cinsiyete, sosyal ve kültürel faktörlere bağlı olarak kişiden beklenen rolde kısıtlılık veya yerine getirememek.

Engellilik, bireyin günlük yaşamında yerine getirmesi gereken görev ve sorumlulukları, doğal bireysel farklılıkların ötesinde, çeşitli fiziksel, zihinsel veya duyuşsal kısıtlılıklar nedeniyle sürdürememesi durumu olarak tanımlanabilir (Cavkaytar & Diken, 2006). Bu bağlamda engelli birey, doğuştan ya da sonradan ortaya çıkan hastalık, kaza, yaralanma veya çeşitli rahatsızlıklar sonucunda bazı işlevlerini tam olarak yerine getirmekte zorlanan bireylerdir. Söz konusu kısıtlılıklar düşünme, algılama, hareket etme veya duygusal tepki verme gibi çeşitli bilişsel ve fiziksel alanlarda görülebilmektedir (Güzel & Kafa, 2016). Toplumda engelli bireyler için kullanılan ifadeler zamanla dönüşse de, geçmişte bu bireyler için “kör”, “az gören”, “sağır”, “ağır işiten”, “uyumsuz” gibi tanımların yaygın olduğu bilinmektedir. Bu bireyler, bedensel ya da zihinsel engel nedeniyle eğitim ve toplumsal yaşama tam anlamıyla katılabilmeleri için özel düzenlemelere ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle literatürde zaman zaman “öğrenme ve uyum güçlüğü yaşayan bireyler” şeklinde de tanımlanmaktadırlar. Yetersizlik ise, bireyin psikolojik, fizyolojik veya anatomik yapılarında meydana gelen işlev kaybı ya da yapısal bozuklukları ifade eder (Öncül, 1989). Engellilik olgusu, yalnızca sağlık veya tıbbi bir mesele olarak değil, sosyal bilimlerin de ilgi alanına giren çok boyutlu bir konudur. 1950’li yıllardan itibaren engellilik, daha çok antropolojik perspektifle ele alınmış; bireyin kültürel ve toplumsal çevresiyle olan ilişkileri üzerinden değerlendirilmiştir. Ancak 1960’lı yıllara kadar bu konu daha çok birey temelli ve tıbbi yaklaşımla incelenmiş, engellilik büyük ölçüde bireyin “tedavi edilmesi gereken” bir durumu olarak görülmüştür. Bu bakış açısının dönüşümünde, 1960’ların sonlarına doğru ABD’de yükselen insan hakları hareketleri ile İngiltere’deki engelli hakları savunucularının mücadelesi etkili olmuş ve engellilik giderek sosyal bir boyutta ele alınmaya başlanmıştır. 1970’li yıllarda ise engellilik alanında farklı kuramsal modellerin geliştirildiği ve sosyolojik yaklaşımların daha belirgin hale geldiği görülmektedir (Shakespeare & Watson, 2002).

Türkçede "engelli" teriminin kullanımı, tarihsel süreçte önemli bir dönüşüm geçirmiştir. 1990 yılına kadar bu kavram, genellikle "sakat", "malul" ve "özürlü" gibi ifadelerle eşanlamlı olarak kullanılmış, yasal metinlerde ise özellikle "sakat" sözcüğüne daha sık yer verilmiştir. 1990’lı yıllardan itibaren ise "özürlü" terimi daha yaygın hale gelmiş ve bu doğrultuda 2005 yılında yürürlüğe giren 5378 sayılı Özürlüler Kanunu’nda da "özürlü", "sakat" ve benzeri kavramlara yer verilmiştir. Ancak bu ifadelerin toplumsal olarak olumsuz çağrışımlara yol

açması nedeniyle, 25 Nisan 2013 tarihli ve 6462 sayılı kanunla yapılan değişiklikle bu terimlerin yerine “engelli” ve “engellilik” ifadeleri getirilmiş ve bu doğrultuda yasal bir standart oluşturulmuştur. Günümüzde Türkiye’de engelliliğe ilişkin en güncel ve kapsamlı tanım, 5378 sayılı Engelliler Hakkında Kanun çerçevesinde belirlenmiştir (Deniz, 2020). Ünal (2018) tezinde, Türkiye’de son yıllarda engellilik tıbbi modelinin etkisini değiştiren iki önemli anlaşma olduğunu belirtmektedir. Birincisi, Engelliler Kanununda yapılan değişikliklerdir. Kanun 2005 yılında kabul edildi, ancak 2014 yılında engellilerin topluma tam ve eşit katılım haklarını ve özgürlüklerini içeriyordu. Ünal (2018)’in işaret ettiği ikinci durum ise, Türkiye’nin 2007 yılında önde gelen ülkelerden biri olarak kabul ettiği, Birleşmiş Milletler Engellilerin Haklarına İlişkin Sözleşme’dir (UNCRPD). Bununla birlikte, yasanın uygulanmasında hala sorunlar bulunmaktadır. Pek çok engelli, eşit olarak çalışmamakta ve sosyal ve siyasi haklar gibi haklarına tam olarak erişememektedir. Bu durum engellilerin dışlanmasına neden olur ve 19. maddede (Bağımsız yaşama ve topluma dahil olma) belirtilen bağımsız yaşama haklarını kullanamazlar. UNCRPD’nin bu maddesinde, engellilerin hayatlarının bağımsız hale getirilmesine yönelik düzenlemelerin yapılması gerektiği açıktır.

Engel grubuna göre dağılım.

Ulusal Engelliler Veritabanı’nda, kayıtlı, adresi, engel grubu ve engelli sağlık kurulu rapor bilgileri bilinen, yaşayan toplam 1.802.863 engelli bireye ilişkin dağılımlar aşağıda verilmiştir.

Şekil 1. Engelli ve Yaşlı İstatistik Bülteni (Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2021).

ENGEL GRUBU	ENGELLİ SAYISI
Dil ve Konuşma	49.925
Görme	269.665
İşitme	200.549
Ortopedik	403.006
Ruhsal ve Duygusal	213.083
Süreğen Hastalıklar	976.752
Zihinsel	548.896
TOPLAM	1.802.863

Bir kişi birden fazla gruba dâhil olabileceğinden, satırlar toplamı “TOPLAM” satırından büyük çıkabilir.

Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor

Spor, bireylerin sağlıklı kalmaları ve mutlu bir hayat sürdürebilmeleri için önemli bir aktivitedir. Ancak engelli bireyler açısından daha çok anlam kazanmaktadır. Çünkü engelli bireyler hayatlarının her evresinde pek çok engelle karşılaşmakta ve bu engellerle mücadele etmek zorunda kalmaktadırlar. Bu nedenle spor; onlara yeni bir yaşam tarzı sunabilmektedir. Bireylerin engellilik türü ve seviyesi ne olursa olsun, sportif faaliyetlerde bulunmaları onları mutlu ederek motivasyonlarını arttırmakta, hayata bakış açılarını değiştirebilmekte ve sosyalleşmelerine katkı sağlamaktadır (Gürkan, 2013).

Engelli bireylerin sportif faaliyetlere katılımı, tarihsel olarak oldukça yakın bir dönemde, 20. yüzyılın ortalarına doğru başlamıştır. Bu gelişmede, uluslararası kuruluşların etkisiyle sosyal hakların güç kazanması, “herkes için spor” anlayışının benimsenmesi ve sporun hem sağlık hem de sosyal uyum açısından olumlu etkilerinin bilimsel olarak ortaya konması etkili olmuştur. Spor, engelli bireyler için yalnızca bir fiziksel aktivite değil; aynı zamanda bireyin engeliyle başa çıkma stratejilerini öğrenmesi, motivasyonunu artırması, paylaşım ve iş birliği gibi sosyal beceriler geliştirmesi açısından da güçlü bir araç haline gelmiştir. Bununla birlikte, özgüven duygusunu pekiştirme kapasitesi sayesinde, spor engelli bireyler için adeta sosyal bir rehabilitasyon yöntemi olarak değerlendirilmektedir (Mumcu, 2019).

Öte yandan, sağlıklı bireylerin bile fiziksel ve ruhsal yükleri azaltmak amacıyla yönlendirildiği sporun, çeşitli nedenlerle bedenî, zihinsel veya sosyal sınırlılık yaşayan bireyler için de uygulanabileceği fikri özellikle I. ve II. Dünya Savaşları sonrasında kabul görmeye başlamıştır. Bu dönemde spora yönelimi artıran temel etkenler arasında; savaş öncesinde sporla ilgilenen ancak savaşta sakat kalan bireylerin eski işlevlerine kavuşma arzusu, sağlık kurumlarının rehabilitasyon amacıyla egzersizleri daha keyifli hale getirme çabaları ve hastaların hastane ortamındaki monotonluktan uzaklaştırılması gibi unsurlar öne çıkmıştır. Ayrıca, savaşlarda kaybedilen iş gücünün yeniden kazanılması amacıyla uygulanan spor temelli rehabilitasyon programları da bu sürece ivme kazandırmıştır (Tatar, 1995).

Günümüzde spor, engelli bireylerin topluma daha etkin biçimde katılım sağlamasında en önemli araçlardan biri olarak kabul edilmektedir. Sporun sunduğu fiziksel, ruhsal ve sosyal katkılar sayesinde engelli bireyler, sadece bireysel olarak güçlenmekle kalmaz, aynı zamanda sosyal çevreye daha sağlıklı bir şekilde entegre olma şansı da elde ederler. Dünyada ve Türkiye’de düzenlenen sportif etkinlikler aracılığıyla, engelli bireyler spor yapabilme kapasitelerini ve bu alandaki başarılarını ortaya koyarak, hem kendilerine olan inançlarını pekiştirmekte hem de toplumsal ön yargıları kırmada güçlü bir rol üstlenmektedirler. Bu durum, özellikle çevresiyle iletişim kurmakta zorlanan veya kendini toplumdan soyutlamış bireyler için

umut verici bir model oluşturmaktadır (Yanikkerem & Esmeray, 2017).Sporun, engelli bireylere yalnızca fiziksel değil; aynı zamanda psikolojik ve sosyal anlamda da çok yönlü katkılar sunduğu bilinmektedir. Sportif faaliyetlere düzenli olarak katılan bireylerde özgüven duygusunun geliştiği, kişilik yapılarına olumlu katkı sağlandığı ve toplumsal uyum süreçlerinin daha sağlıklı ilerlediği gözlemlenmektedir. Özellikle fiziksel aktivitenin sağladığı hareketlilik, hem rehabilitasyon sürecine destek olmakta hem de bireyin günlük yaşamla kurduğu ilişkiyi güçlendirmektedir. Bu bağlamda sporun, engelli bireyler için yalnızca bir etkinlik değil; aynı zamanda bir tedavi ve gelişim aracı olarak değerlendirilmesi gerektiği açıktır (Durstine vd., 2000).

Engelliler için sporunun amaçlarından biri rehabilitasyon ve entegrasyon sayesinde hayat kalitesini yükseltmektir (Kosel, 1981). Sporun fiziksel konumdan sağladığı yararlar oldukça geniş kapsamlıdır. Geleneksel rehabilitasyon ve tedavi amaçlı egzersizlerle karşılaştırıldığında spor, bireyin hem keyif almasını sağlamakta hem de yaşama daha güçlü şekilde bağlanmasına katkıda bulunmaktadır. Engelli bireyler açısından sporun en temel işlevlerinden biri, onları dış dünya ile etkileşime geçirebilme olanağı sunmasıdır. Zihinsel ve fiziksel olarak aktif kalmalarını sağlarken; öz güven, disiplin, rekabet duygusu ve arkadaşlık gibi sosyal becerilerin gelişimine de katkı sağlar. Bu da bireyin topluma yeniden katılımını kolaylaştırır ve üretken bir birey olma ihtimalini artırır. Bazı spor branşlarında –örneğin okçuluk, bilardo, masa tenisi ve yüzme gibi alanlarda– engelli bireylerin engeli olmayan sporcularla aynı düzeyde yarışabildikleri örneklere sıkça rastlanmaktadır (Dalbudak, 2012).

Engelli bireylerin spora aktif olarak katılması, yalnızca bireyin kendisi üzerinde değil; aynı zamanda ailesi, çalışma ortamı ve içinde bulunduğu toplum üzerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır. Spor, bu bireyler için hem kişiler arası iletişimi güçlendiren hem de uyum, inisiyatif alma ve planlı yaşam alışkanlıklarını geliştiren bir araç işlevi görmektedir. Aynı zamanda yaşam enerjisini artıran, hayata tutunma gücünü pekiştiren ve özgüvenlerini yükselten güçlü bir sosyal destek alanı sunmaktadır (Gür, 2001). Brittain (2004), spor aktivitelerinin engellilerin gelişimine katkılarını araştırdığı çalışması, Sidney 2000 Olimpiyatlarına katılan bir grup atlet üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu grup üzerinde spor aktivitelerinin engellilerin gelişimindeki etkisi ve eğitim deneyimlerinin tüm hayatlarındaki diğer alanlar üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda bu çocukların öğrenim hayatları boyunca aldıkları beden eğitimi derslerinin onları güçlü, rekabetçi hale getirdiği, bu durumun onların engelli spor takımlarına da oyuncu olarak katılmalarını sağladığı belirtilmiştir.

Spor, yalnızca bulunduğu anda ve ortamda sonuç doğuran sınırlı bir etkinlik olmaktan öteye geçmektedir. Özellikle “olimpizm” anlayışı çerçevesinde değerlendirildiğinde, sporun

modern niteliği evrensel bir değer taşıdığı gibi tüm insanlık için kapsayıcı bir anlam kazanmaktadır. Günümüzde spor politikalarının temel amaçlarından biri, sporun geniş kitlelere ulaşmasını sağlamak ve bu yolla toplumsal ayrımcılıkları azaltarak daha eşitlikçi bir yapının oluşmasına katkı sunmaktır. Sporun evrensel ve kapsayıcı doğası, sosyal politikalarla güçlü bir bağ kurmasına olanak tanımaktadır. Bu bağlamda, toplumun tüm kesimlerinin –engel durumuna bakılmaksızın– spora erişimini destekleyen politikalar, toplumsal bütünleşmeyi artıran önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. Özellikle engelli bireylerin spor yoluyla sosyal yaşama aktif katılımı, bu bireylerin toplumla bütünleşmesini desteklediği gibi sporun kapsayıcı sosyal işlevlerine de anlamlı katkılar sunmaktadır (Mumcu, 2019).

Genel olarak engelliler için sporun yapılaş amaçları şu şekilde sıralanabilir:

- Engelli bireylerin hareket halinde olmalarını sağlamak,
- Tekdüze yaşantısından kurtarmak,
- Farklı insanlarla sosyalleşmesini sağlamak,
- Sağlıklı yaşamalarını teşvik etmek,
- Engelli bireylerinin rehabilitasyon ve özel eğitim programlarına destek vermek,
- Başarma duygusunun oluşmasında yardımcı olmak (Arslan, 2019).

Sporun engelli bireylerin gelişimini fiziksel, sosyal, zihinsel ve duygusal tüm yönlerini aktif bir biçimde desteklediği varsayıldığında engelli bireylerin özel eğitimlerinde sporu verimli bir araç olarak değerlendirmek kaçınılmaz olarak ortaya çıkmaktadır (Yetim, 2014).

Engellilerde sporun tarihsel gelişimi.

1948 Londra Olimpiyat Oyunları'nın Açılış Töreni'nin yapıldığı gün olan 29 Temmuz 1948'de Dr. Guttmann, Paralimpik tarihinde bir dönüm noktası olan Stoke Mandeville Oyunları adını verdiği tekerlekli sandalye sporcuları için ilk yarışmayı düzenledi. Yarışlar okçuluğa katılan 16 yaralı askerden katılımıyla gerçekleşmişti. 1952'de ise Hollandalı eski askerler harekete katıldı ve Uluslararası Stoke Mandeville Oyunları kuruldu (IPC, 2023).

Stoke Mandeville Oyunları daha sonra ilk olarak 1960 yılında İtalya'nın Roma kentinde gerçekleşen ve 23 ülkeden 400 sporcunun katıldığı Paralimpik Oyunlar oldu. O zamandan beri her dört yılda bir gerçekleştiler. 1976'da Paralimpik tarihindeki ilk Kış Oyunları İsveç'te yapıldı ve Yaz Oyunları'nda olduğu gibi her dört yılda bir gerçekleşti ve Paralimpik Açılış Töreni ve Paralimpik Kapanış Töreni içeriyordu.

1988'de Kore'nin Seul kentinde düzenlenen Yaz Oyunları ve 1992'de Fransa'nın Albertville kentinde düzenlenen Kış Oyunları'ndan bu yana Oyunlar, IPC ve IOC arasındaki bir

anlaşma nedeniyle Olimpiyatlarla aynı şehirlerde ve mekanlarda yapılması kararı alındı (IPC, 2023).

Son olarak, 22 Eylül 1989'da Uluslararası Paralimpik Komitesi, Paralimpik Hareket'in küresel yönetim organı olarak hareket etmek üzere Almanya'nın Düsseldorf kentinde uluslararası bir kar amacı gütmeyen kuruluş olarak kuruldu."Paralimpik" kelimesi, Yunanca "para" (yanında veya yanında) edatı ve "Olimpiyat" kelimesinden türemiştir. Bunun anlamı, Paralimpik Oyunların Olimpiyatlara paralel Oyunlar olması ve iki hareketin yan yana nasıl var olduğunu göstermesidir (IPC, 2023).

1980'li ve 1990'lı yıllar arasında Türkiye'de Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü bünyesindeki Spor Eğitimi Daire Başkanlığı tarafından farklı engel gruplarına yönelik çeşitli spor faaliyetleri düzenlenmiş olsa da, engelli bireylerin spor ortamlarında aktif şekilde yer almaya başlamaları ve bu alanda resmi organizasyonların kurumsallaşması esasen 1990'lı yıllardan itibaren sistematik bir yapıya kavuşmuştur. Tüm yaş gruplarına hitap edecek biçimde sporcular; Büyükler, Gençler, Ümitler ve Yıldızlar kategorilerine ayrılmış ve bu doğrultuda şampiyonalar düzenlenmiştir. Ayrıca engelli sporcular, sınıflandırma açısından altı temel gruba ayrılmıştır: ampute bireyler, serebral palsili bireyler, zihinsel engelliler, görme ve işitme engelliler, omurilik yaralanması bulunan bireyler (örneğin tekerlekli sandalye kullananlar), travmatik parapleji (bel altı hareket kabiliyetinde en az %10 kayıp) ve quadripleji (boyun seviyesinden itibaren kol, gövde ve bacaklarda ciddi hareket kısıtlılığı). Bunun yanı sıra, Fransızca "diğerleri" anlamına gelen "Les Autres" sınıfı altında farklı engel gruplarındaki bireyler de spor organizasyonlarına dahil edilmiştir (Ergun, 2011).

İşitme engelliler ve spor.

Okul öncesinden başlayarak çocukluk dönemi boyunca sunulan sportif faaliyetlerin, işitme engelli çocukların dil edinimi ve sosyal gelişimi açısından kritik bir role sahip olduğu ifade edilmektedir. Bu çocuklar, hareket temelli ortamlarda akranlarını ve yetişkinleri gözlemleyerek hem dilsel iletişim kurma yollarını öğrenmekte hem de fiziksel ve sosyal becerilerini pekiştirmektedir (Ertürk, 2003). İşitme engelli bireylerin spora katılımı; sadece başarı elde etme ya da başkalarına kendini kanıtlama amacıyla değil, zihinsel, fiziksel ve sosyal faydalarından en üst düzeyde yararlanmak için teşvik edilmelidir. Bu bağlamda, bireyin spor yaparken özgür hissetmesi, başarısızlıktan korkmadan hareket etmesi ve zorunluluktan değil isteyerek katılım sağlaması son derece önemlidir. Çünkü spor aracılığıyla engelli bireyin özgüven kazanımı desteklenmektedir. Ne var ki bazı bireylerin dışlanma, alay edilme ya da akranlarına zarar verme endişesiyle sportif etkinliklerden uzaklaştıkları gözlemlenmiştir. Bu

durum, motor becerilerin gelişimini sekteye uğratmakta ve bireyin yaşam boyu katılacağı sportif faaliyetlere olumsuz yansiyabilmektedir (Lauren & Houston-Wilson, 1999).

Engelli bireylerin spora katılımı 1870'li yıllara kadar uzanmakla birlikte, bu alanda kurumsal bir yapılanma ilk olarak 1888 yılında Berlin'de bir araya gelen bir grup bowling, 59 jimnastik ve satranç oyuncusunun bir spor topluluğu kurmasıyla başlamıştır. Bu topluluğun oluşturduğu Berlin Sağır Jimnastik Derneği (Tubmutme Turnereinigung Berlin), resmi bir yapı kazanarak gelişimini sürdürmüştür. Derneğin katılımcı sayısındaki artışla birlikte gelişimi devam etmiş ve 1924 yılında Paris'te düzenlenen Uluslararası Sessiz Oyunları, İşitme Engelliler Olimpiyat Oyunları (Deaflympics)'nin temellerini atmıştır (Uslu, 2020).

Dünyada işitme engelli sporunu düzenleyen uluslararası kuruluşlar bulunmaktadır. Bu kuruluşlar oyun kurallarını belirlemekte, ulusal federasyonları standart seviyelere taşımaya çalışmakta, uluslararası etkinlik takvimini takip etmektedirler. Bu kuruluşların önde gelenleri şunlardır:

- Avrupa İşitme Engelliler Spor Örgütü- (EDSO) ve diğer Bölge Temsilcisi Konfederasyonlar
- Dünya Spor Sağır Birliği (CISS)
- Uluslararası İşitme Engelliler İçin Spor Komitesi- (DEAFLYMPICS, ICSD)
- İşitme Engelliler Uluslararası Basketbol Federasyonu (DIBF)
- Diğer Uluslararası Spor Branşları Federasyonları (İşitme Engelliler Golf, Satranç, Savunma Sanatları Uluslararası Federasyonları gibi) (Kemaloğlu, 2010).

Yakın bir tarihte, Mayıs 2001'de İsviçre Lozan'da IOC, CISS'la bir araya gelerek Sağır için Dünya Oyunları (World Games for the Deaf) adının Deaflympics'e değiştirilmesi isteğini onaylamıştır. CISS üyeleri bakımından önceleri Avrupa ülkeleri yoğunlukta iken şimdi daha küresel bir oluşum sergilemektedir (Stewart & Ellis, 2001).

Sağır için Uluslararası Sağır Spor Komitesi (ICSD)'nin sahiplendiği ve aynı zamanda ICSD'yi sembolize eden "Deaflympics" denilen Dünya Oyunları düzenlenmektedir. "Deaflympics" organizasyonu, Paralimpik organizasyonu gibi IOC (Uluslararası Olimpiyat Komitesi) tarafından tanınmaktadır ve ICC'ye (Uluslararası Engelliler için Dünya Spor Organizasyonları Koordinasyon Komitesi'ne /International Coordinating Committee of World Sports Organizations for the Disabled) üyedir. Dünya'da görece Olimpiyat Oyunlarına eşdeğerde olan engelliler için Paralimpik Oyunları ve Sağır için Dünya Oyunları (Deaflympics) dışında ayrıca Özel Olimpiyatlar da düzenlenmektedir. Olimpiyat Oyunları, doğası gereği çoğu engelli sporcu için erişilebilir değildir (Jordan, 2006).

Son yıllarda Deaflympics web sitesinde yayınlanmaya başlanan verilere göre Dünya Oyunları'na ilk dahil olduğumuz Helsinki'deki Oyunlara Türkiye'den 18 sporcu (1959-66 Handbook'a göre 17) katılmıştır (ICSD,2023).

Görme engelliler.

Görme engelli bireyler, görme yetisinin ciddi ölçüde sınırlı olduğu durumu yaşayan bireylerdir. Tıbbi sınıflandırmalara göre, görme keskinliği normal düzeydeki bir bireyin 6 metreden görebildiği bir nesneyi, görme engelli bireyin yalnızca 60 cm mesafeden görebilmesi ya da görme açısının 20 derece veya daha az olması, bireyin "kör" olarak tanımlanmasına neden olmaktadır. Yani bu bireyler, çevrelerini sadece merkezi görüşle algılayabilmekte; çevresel görüş alanı oldukça daralmaktadır (MEB, 2008).

Görme yetersizliği yalnızca bireyin yaşam kalitesini değil, aynı zamanda sosyal etkileşimini, öğrenme süreçlerini ve çevresel farkındalığını da olumsuz etkilemektedir. Işık, hareket, derinlik, renk ve şekil gibi temel görsel öğeler aracılığıyla dış dünyadan alınan bilgilerin büyük bölümü göz yoluyla elde edilmektedir. Bu nedenle görme yetisinde yaşanan kayıplar, bireyin bilgi edinme ve çevreyi anlama süreçlerini ciddi şekilde sınırlayabilir (Ackland vd., 2017).

Görme sağlığına dikkat çekmek amacıyla her yıl Ekim ayının ikinci perşembesi, Dünya Sağlık Örgütü'nün desteğiyle "Dünya Görme Günü" olarak ilan edilmiştir. Bu farkındalık günü, DSÖ'nün "VISION 2020" adlı küresel girişimi kapsamında başlatılmış ve toplumun önlenebilir görme sorunları konusunda bilinçlendirilmesi hedeflenmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2019 yılında yayımladığı ilk Dünya Görme Engellilik Raporu'na göre, dünya genelinde en az 2,2 milyar insan görme bozukluğu yaşamaktadır. Bu bireylerin yaklaşık 1 milyarı, tedavi ile iyileştirilebilecek bir görme problemine sahip olmasına rağmen gerekli sağlık hizmetlerine ulaşamamaktadır. Kırma kusurları, katarakt ve glokom gibi yaygın ancak tedavi edilebilir sorunlara sahip birçok birey, uygun müdahaleye erişememektedir Ayrıca görme engelliliğin dünya genelinde eşit dağılmadığı; özellikle düşük ve orta gelirli ülkelerde bu oranın, yüksek gelirli ülkelere kıyasla yaklaşık dört kat daha fazla olduğu bildirilmiştir. Bu durum, sağlık hizmetlerine erişimdeki eşitsizliklerin görme sağlığı üzerinde de belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir (WHO, 2019).

Görme, gelişimin bütün alanları için önemli bir motivasyon aracıdır. Görmenin hiç olmaması ya da sınırlı olması, baş ve boyun kontrolünden başlayarak, emekleme, yürüme, dil ve kavram gelişimi gibi gelişim alanlarında önemli gecikmelere neden olabilmektedir. Görme yetersizliği olan çocukların gelişimlerini normal gelişim gösteren akranlarına yakın biçimde

tamamlayabilmeleri için erken çocukluk döneminde etkili uygulamaların yapılması oldukça önemlidir (Vuran, 2013). Görme engeli olan kişiler korunup kollanmaya ihtiyaç duyan, acınılacak ve çaresiz kişiler olarak düşünülmemelidir. Diğer insanlardan pek farklı sayılmazlar. Her insanda bulunan olumlu ve olumsuz özelliklerin tümü görme engelli bireyde de mevcuttur. Herkes gibi duyguları ve beklentileri vardır. Aynı kitapları farklı yazı sistemini kullanarak okuyup yazabilirler. Aynı eğitim ve bilgileri farklı metotlarla alırlar. Diğer insanlarla aynı okul, işyeri aynı sokakları, aynı eğlence mekânlarını paylaşırlar. Özetle diğer insanlardan farklı olarak ayrı bir kişiliğe sahip olmadığı söylenebilir (Türk, 2007). Günümüzde görme engelli bireyler de tıpkı diğer engel türlerinde olduğu gibi yatılı engelliler okullarında, özel eğitim okullarında, kaynaştırma sınıflarında, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezleri ve destek eğitim odalarında farklı alanlarda eğitim alabilmektedirler (Karakoç & Çelik, 2020; Yarımkaya & Töman, 2021).

Şekil 2. *Gerekli Düzeltmeler Yapıldıktan Sonra Görme Kaybına Bağlı Olarak Yapılan Sınıflandırma (Özer, 2005).*

Yasal körlük	Gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra bile 20/200 görme keskinliğine sahip olan bireylerdir. Görme açısı 20 dereceden daha fazla değildir.
Kısmi körlük	Normal gözün 60 m uzaklıktan görebileceği şeyleri ancak 3-6 m uzaklıktan görebilirler. 5/200-10/200 görme gücüne sahiptirler. 3/200-5/200 görme gücüne sahiptirler.
Hareket algısı	Normal gözün 60 m uzaklıktan görebileceği şeyleri ancak 90 cm-1.5 m uzaklıktan görebilirler. Bu yetenek tamamen hareket algısı ile sınırlıdır.
Işık algısı	3/200 ya da daha az görme gücüne sahip kişilerdir. Ancak 90 cm mesafedeki güçlü bir ışığı ayırt edebilirler. Fakat 90 cm uzaklıktaki bir el hareketini ayırt edemezler.
Tamamen körlük	Göze doğrudan gelen güçlü bir ışığı tanıyamazlar.

Görme engelliler ve spor.

Görme engellilerin daha fazla görünür olması ve sosyal hayata katılımlarının artması toplum genelinde yaşam kalitesinin artırılması için çok önemlidir. Görme engelliler ve görme engellilerin sosyal katılımını artırma yönünde faaliyet gösteren örgütler genel kamuoyu desteği alıyor olsalar dahi, sivil toplum kuruluşlarının tek başlarına yapabilecekleri oldukça sınırlıdır (Ceylan vd., 2014). Görme engelli bireylerin spor dünyasındaki yerleri, tarihsel olarak, pek çok zorlukla şekillenmiştir. Geleneksel spor anlayışları ve engellilere yönelik ön yargılar, bu bireylerin spor etkinliklerine katılımını sınırlamıştır. Ancak, son yıllarda toplumsal farkındalığın artması, teknoloji ve spor yönetimindeki yenilikler, görme engelli bireylerin spor alanında daha aktif bir şekilde yer almasına olanak tanımıştır (Karakaya vd., 2023).

Görme yetersizliği olan bireylerin spora katılımı ile elde ettikleri psikolojik faydalar da bir o kadar dikkate değerdir. Fiziksel aktivitelere katılım, anksiyete ve depresyonun azalması gibi olumlu zihinsel sağlık sonuçlarıyla ilişkilendirilmiştir. Nitekim bir araştırmada aktif olarak spor yapan bireylerin, bu tür aktivitelere katılmayanlara kıyasla daha yüksek mutluluk ve zihinsel güç seviyelerine sahip olduklarını bulmuşlardır (Kamelska & Mazurek, 2015). Büyükyıldırım ve arkadaşları; sporun görme engelliler için önemi ve spor yapan görme engellilerin hayatındaki değişiklikleri incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre; araştırmaya katılanların (%70)'nin görme engelini doğuştan olduğu, ailelerin (%80)'nin ve çevrenin (%70)'nin engellilere bakışın olumlu olduğu bulgusu elde edilmiştir. Ayrıca, spor ile ilk kez spor kulüpleri aracılığıyla tanıştıkları, çoğunlukla futsal ve goalball ile uğraştıkları, sporu sportif başarı aracılığıyla özgüvenlerini arttırmak için gerçekleştirdikleri ve sporda en üst seviyede ilerleme sağlayarak yüksek sportif başarılar elde etmek istedikleri bildirilmiştir (Büyükyıldırım vd., 2014). İnsanların yaşadıkları yere adapte olup yaşamlarını devam ettirmelerini sağlayan vazgeçilmez unsur öğrenmedir. Gözler ve kulaklar ise öğrenme sürecinde aktif rol oynayan duyu organlarıdır. Görme engelli bireyler çevrelerini algılama ve yorumlamada göz duyusundan yararlanamazlar, bu da onların öğrenme alanında önemli etkiye sahip olan görsel uyarıcılara sahip olamamalarına, bu hal de onların fiziksel etkinliklere karşı çekingenlik göstermelerine sebep olacaktır. Fiziksel aktiviteye katılmayan görme engelli bireyde sinir, kas ve eklem koordinasyonunda sorunlar açığa çıkabilecektir. Bu yüzden fiziksel sağlık ve psikolojik gelişim için spor ciddi bir öneme sahiptir (Keskin, 2008).

Görme engelli sporcular ise, görme yetisini tamamen ya da kısmen kaybetmiş olan bireylerdir. Görme engelli sporcular, normal sporculara göre daha fazla zorluk ve engelle karşılaşır. Görme engelli sporcuların spora katılımı hem kendileri hem de toplum için pek çok yarar sağlar. Spora katılım, görme engelli sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını iyileştirir, sosyal becerilerini geliştirir, öz güvenlerini artırır, bağımsızlık duygularını güçlendirir ve yaşam kalitelerini yükseltir. Ancak spora katılım aynı zamanda görme engelli sporcular için bazı psikolojik sorunlara da yol açabilir (Emamvırdı vd., 2020).

Şekil 3. *Spor Yarışmalarında Görme Kaybına Bağlı Olarak Yapılan Sınıflandırma (Özer, 2005).*

DERECELER	TANIM
B1	Tamamen görmezler. Işık algısına sahip olabilirler ama herhangi bir mesafeden el şeklini tanıyamazlar.
B2	El şeklini algılayabilirler ancak görme keskinliği 20/600'den daha iyi değildir. Görme açıları görsel alanda 5 dereceden daha azdır.
B3	Görme açıları 5-20 derece arasındadır. 20/600-60/600 görme gücüne sahiplerdir.

Görme engellileri etkileyen psikolojik faktörler hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir konudur. Görme engelliler, görsel uyaranlardan yoksun kaldıkları için çevrelerini algılamakta ve anlamlandırmakta zorluk yaşayabilirler. Bu da onların kendilik algısı, özgüveni, sosyal ilişkileri, akademik başarısı ve yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Akkır, 2019).

İşitme engelliler.

İşitme kaybı, bireyin işitme sisteminde oluşan bir bozukluk nedeniyle günlük yaşamda sözel iletişim kurmakta zorluk yaşaması durumu olarak tanımlanabilir. Bu bozukluklar dış kulakta, orta kulakta veya iç kulakta meydana gelebilir. Sistemin herhangi bir bölümünde oluşabilecek bir aksaklık, seslerin algılanmasını engelleyebilir ve bu da bireyin işitsel bilgiyi çözümlemesini güçleştirebilir (Cavkaytar & Diken, 2006). İşitme kaybının derecesi, sesin şiddetinin desibel (dB) cinsinden ölçülmesiyle belirlenmektedir. İnsanların günlük yaşamda maruz kaldığı seslerin çoğu 250 ile 6000 Hz arasındadır. Karşılıklı konuşma genellikle 45-50 dB aralığındadır. Normal işitme aralığı ise 20 ile 20.000 Hz frekans ve 0 ile 120 dB şiddet aralığında tanımlanmaktadır. Bu aralıkta işitebilen bireyler normal işitme düzeyine sahip kabul edilmektedir (Avcıoğlu, 2008).

İşitme kaybı: Bireyin gelişim sürecinde işitsel iletişim görevlerini yeterince yerine getirememesiyle tanımlanırken; işitme engeli, bireyin işitme eşiğinde herhangi bir frekansta, odyogram üzerindeki normal sınırdan sapma yaşamasıdır.

Sağırılık: Bireyin işitme sistemindeki tüm tıbbi ve teknik müdahalelere rağmen işitememesi ve bu durumun anadil öğrenimini engellemesidir.

Ağır işitme özü: Gerekli düzeltmeler yapılmış olsa bile, iyi işiten kulakta işitme kaybının yine anadil öğrenimini engelleyecek düzeyde olmasıdır.

Merkezi işitme özü: Bireyin işitme sistemi yapısal olarak sağlıklı olmasına rağmen, beyindeki merkezi işitme merkezlerinde yaşanan işlevsel bir sorun nedeniyle ortaya çıkmaktadır.

Psikojenik işitme özü: Genellikle “histeri” gibi psikolojik temelli durumlarda görülür ve tedavi edilebilir niteliktedir ancak iyileşme süreci bireye göre değişebilir.

Fonksiyonel işitme özü: sesin fiziksel olarak algılanmasına rağmen beyinde işlenememesi sonucu oluşan bir durumdur (Tüfekçioğlu, 1991).

İşitme, insanların konuşulanları anlayabilmesi, anladığını kelimelere dökebilmesi ve karşı tarafla iletişim kurabilmesi için duyum organlarımız arasında önemlidir. Ses dalgalarını

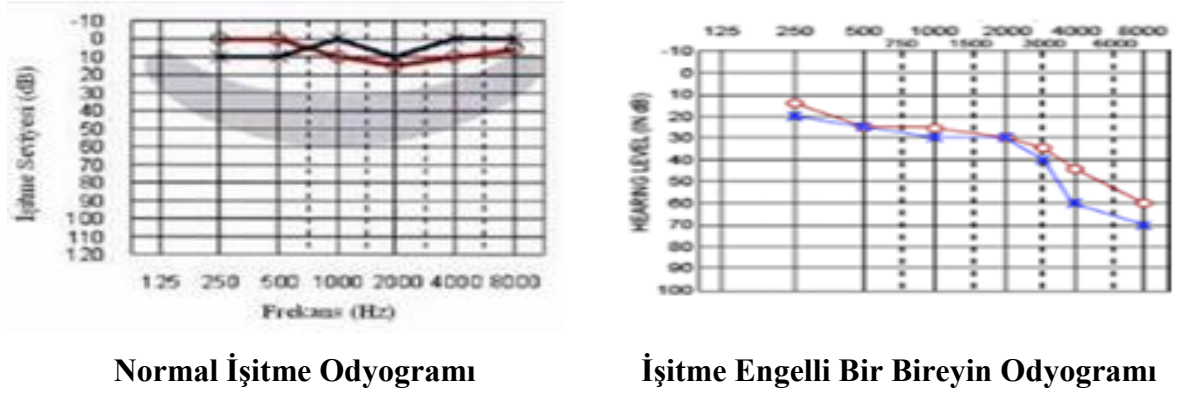
ve yankılarını idrak etme yeteneği ve bu ses dalgalarının beyin kabuğuna iletilmesi ve çözümlenmesindeki sorunlar işitme kaybına neden olabilir (Bradham vd., 2015; Chen vd., 2014; Van Straaten, 1999; Durkaya, 2001).

İşitme engeli, bireyin çevresel sesleri algılamakta zorlandığı ve bu nedenle işitsel bilgiyi yeterince işleyemediği bir durumu ifade eder. Bazı bireyler işitme cihazı kullanmalarına rağmen, dili anlamlandırma konusunda ciddi güçlükler yaşayabilirler. Bir bireyin “işitme engelli” olarak tanımlanabilmesi için, yaşadığı işitme kaybının eğitim sürecine olumsuz yansıtacak düzeyde olması beklenir. Hafif düzeyde işitme kaybı yaşayan çocuklar, işitme cihazlarının yardımıyla beden eğitimi gibi genel okul etkinliklerine sorunsuz şekilde katılabilirken; daha ağır düzeyde işitme kaybı olan çocuklar, özel dikkat ve bireyselleştirilmiş eğitim yöntemleriyle desteklenmelidir (Özer, 2013).

İşitme engeli, bireyden bireye değişkenlik göstererek hafif düzeyden çok ileri seviyeye kadar çeşitlilik arz eder. İleri düzeyde işitme kaybı olan çocuklar, sözlü açıklamalardan çok görsel materyallere gereksinim duyarlar. Bu nedenle beden eğitimi ve diğer öğrenme ortamlarında; gösteri (demonstrasyon), yazılı yönergeler, görsel kartlar veya video içerikli materyaller gibi araçlar oldukça etkili olmaktadır. İşitme kaybının bireyin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini azaltmada erken tanı büyük bir öneme sahiptir. Tanı sürecinin erken dönemlerde gerçekleştirilmesi, hem işitme kaybının telafisini kolaylaştırmakta hem de bireyin sosyal, bilişsel ve dil gelişiminde olumsuzlukların önüne geçmektedir. Özellikle konuşma yetisinin gelişiminde ilk iki yıl kritik bir dönemdir. Bu dönemde teşhis konulması, çocuğun iletişim becerilerinin sağlıklı gelişebilmesi açısından belirleyici rol oynamaktadır. Bu noktada, erken çocukluk döneminde uygulanabilen ekonomik, pratik ve güvenilir tarama testlerinin varlığı önemli bir avantaj sunmaktadır (Işık, 2013).

İşitme kaybının derecesini ortaya koymak ve uygun cihazı belirlemek için işitme duyarlılığının tespit edilmesi gerekmektedir. Ölçümler işit ölçer (odyometre) olarak bilinen mikrofon, kulaklık ve kemik yolu için vibratörden oluşan aletle ölçülmektedir (Esmer vd., 1995)

Şekil 4. Normal ve İşitme Engelli Bireylerin Odyogramları (Şahin, 2017)



Normal İşitme Odyogramı

İşitme Engelli Bir Bireyin Odyogramı

Judo

Judoyu kelime anlamı olarak tanımlayacak olursak ju; esneklik, kibarlık, nezaket anlamını taşıırken do ise yol anlamına gelmektedir. Judo tanımı ise esnekliğe – kibarlığa giden yol anlamını taşımaktadır (Kano, 2005). Kök salmış, toprağa kuvvetle sarılmış kalın sert güçlü ağaçlar rüzgara karşı koyamayıp devrilip kırılırken, daha narin görünümlü esneyebilen (Ju) ağaçlar rüzgarın önüne set olmaktansa dallarını savurup rüzgara yol verirler (Do), böylece zarar görmeden fırtınayı atlattırlar. Judonun felsefesi buradan gelir (Kano, 1986). Ju'nun içinde fiziksel ve teknik eğitim bulunmaktadır. Defalarca tekrarlanan teknikler refleks hale gelmedikçe kolay uygulanamaz. Do, işin tamamen zihinsel kısmıdır. Ruhsal eğitimi içine alır. Judo Antrenörleri sporcularına doğruluk, nezaket, sevgi, saygı, ahlak, sabır ve dayanışma kavramlarını kazandırır. Sporcular konsantre olabilmeye, nefse hâkimiyet ve kendine güven kazanırlar (Papakçı, 2002).

1884 yılında Judonun kuruluş statüsü kaleme alınmıştır. Kodokan'ın kuruluşunun ardından Judo sporu ilk olarak Japonya'da akabinde 2. Dünya savaşından sonra ise bütün Dünyada yayılmıştır. İran'da Kahti, Rusya'da Sambo ve Türkiye'de ise Aba, Karakucak, ve Yağlı güreşler vb. spor dallarını araştırarak kurduğu bu yeni sistem Dünya'da kısa sürede benimsenmiştir. 1952 yılına gelindiğinde ise Uluslararası Judo Federasyonu olan (IJF) İsviçre'de kurulmuştur. Dünya Şampiyonası ilk defa 1956 yılında yapılmıştır. Gösteri amaçlı olarak 1964 yılı Tokyo Olimpiyatlarına davet edilmiştir. 1972 yılı Münih olimpiyatlarına gelindiğinde resmi anlamda olimpiyata dahil edilmiştir. Judo federasyonları 5 farklı kıtada ve 195 ülkede yapılmakla birlikte, dünyada kıta federasyonları olarak IJF çatısı altında toplanmaktadır (Torun, 2020).

Ülkemiz Judo sporunu, Kuzey Atlantik Antlaşmasına dahil olduktan sonra tanımıştır. Subay ve astsubaylarımız NATO eğitim programları doğrultusunda ABD' de bir takım askeri kurslara katılarak, kendilerini savunma amaçlı öğrenmişlerdir ve ayrıca ülkemize döndükten

sonra kendi askeri eğitimlerimizde uyguladıkları bilinmektedir. Almanya’da Judo sporunun eğitimini alan Ergun Göktun’un bu sporun Türkiye’ ye yayılması için birçok il de görev yaptığı bilinmektedir (Öztek, 1999). Judo 1950 ‘li yıllarda Türkiye ‘ye gelmiş ve ilk çalışmalar başlamıştır. 1962 yılında Güreş Federasyonu bünyesinde federe olarak resmi faaliyetlerine başlamıştır. Türkiye’de judo sporu, kurumsal anlamda 1966 yılında bağımsız bir federasyon çatısı altında örgütlenmiştir. Bu gelişmeyle birlikte, Türkiye Judo Federasyonu’nun ilk başkanlığına Hakkı Isıgöllu atanmış ve bir yıl sonra, 1967 yılında ilk Türkiye Judo Şampiyonası düzenlenmiştir. Federasyon, 1969–1979 yılları arasında Judo ve Taekwondo branşlarını aynı çatı altında yürütmüş; 1980–1990 döneminde ise faaliyetlerine Judo ve Karate Federasyonu adıyla devam etmiştir. 1990 yılından itibaren ise Judo Federasyonu, yalnızca judo branşıyla faaliyet göstermeye başlamıştır.

Kuruluşundan 1993 yılına kadar federasyon başkanları atama yoluyla göreve gelmiş, ancak bu tarihte yürürlüğe giren yeni yönetmelikle birlikte başkanlık görevleri seçimle belirlenmeye başlanmıştır. Bu kapsamda yapılan ilk seçimde Natık Canca, Türkiye Judo Federasyonu Başkanlığı görevine getirilmiştir. 1997 yılından sonra federasyon yapısına sırasıyla Wushu, Aikido ve Kurash gibi dövüş sporları da dahil edilmiştir. Ancak Wushu ve Aikido branşları 2006 yılında federasyon bünyesinden ayrılmıştır. Türkiye Judo Federasyonu, 2011 yılına kadar Judo ve Kurash Federasyonu olarak faaliyetlerini sürdürmüş, aynı yıl Kurash branşının da ayrılmasıyla birlikte, sadece judo branşına odaklanan yapısıyla Türkiye Judo Federasyonu ismini resmî olarak kullanmaya devam etmiştir (TJF, 2025).

Türkiye judo tarihinde dikkat çeken ilk büyük organizasyon, 1971 yılında düzenlenen Akdeniz Oyunları olmuştur. Bu oyunlara katılan beş Türk judocunun madalya kazanması, hem ülke adına önemli bir başarı olarak kayıtlara geçmiş hem de judo sporunun Türkiye’deki gelişiminde bir dönüm noktası olmuştur. Uluslararası düzeydeki ilk olimpiik başarımız ise 1992 yılında Barcelona’da gerçekleşmiştir. Bu olimpiyatlarda Hülya Şenyurt, 48 kilogram kategorisinde bronz madalya kazanarak Türkiye’ye olimpiyat tarihinde judodaki ilk madalyayı getirmiştir. Bu başarıyı 2000 Sidney Olimpiyatları’nda Hüseyin Özkan’ın, 66 kilogramda altın madalya kazanması izlemiş ve bu gelişme, Türkiye judo tarihine altın harflerle yazılmıştır (Şilli, 2019).

Judo, sadece fiziksel bir mücadele sporu olmanın ötesinde, bireyin karakter gelişimini destekleyen, özgüveni artıran ve kişinin kendisine hakimiyetini geliştiren bir disiplindir. Sporunun dikkatini toplamayı, doğru zamanlamayla doğru hamle yapabilmeyi ve bu hamleyi kararlılıkla uygulamayı öğreten judo, aynı zamanda konsantrasyonu üst düzeye çıkaran bir

yapıya sahiptir. Judonun özünde yer alan temel ilkeler, uzun vadede bireyin kişiliğine yansıtılarak davranış biçimlerini olumlu yönde şekillendirebilir (Karakoç, 2014).

Judo eğitimi belirli bir sistematik içerisinde yürütülmektedir. Eğitim sürecinde ilk olarak çeşitli düşüş teknikleri (ukemi) öğretilmekte, ardından yakın mesafeden yapılan temel atışlar gösterilmektedir. Eğitimin ilerleyen aşamalarında duruş biçimleri, yakalama teknikleri (kumikata), vücut dönüşleri ve hareket kombinasyonları aktarılmakta; en son olarak da denge bozma prensipleri ve bunlara dayalı atış teknikleri öğretilmektedir. Bu yapı, başarılı bir judocunun temellerinin sağlam şekilde atılmasına olanak tanır (Öztek, 1999).

Judoda uygulanan tekniklerin sayısı oldukça fazladır ve bu teknikler hem rakibin vücut pozisyonuna hem de uygulama anındaki duruma göre farklılık göstermektedir. Bu yönüyle judo, öğrenilmesi zaman ve disiplin isteyen, aşamalı bir eğitim süreci gerektiren bir spordur. Sporcuların teknik yeterliliklerinin değerlendirilmesi amacıyla düzenli olarak kuşak sınavları yapılmaktadır. Her kuşak seviyesi için uygulanan teknikler farklılık gösterir ve seviye ilerledikçe zorluk derecesi de artar (Urartu, 1998).

Judocular, yılda iki kez —genellikle Nisan ve Ekim aylarında— kuşak sınavına girerler. Bu sınavlarda başarılı olan sporcular bir üst kemere terfi ettirilir. Müsabakalara katılım ise belirli kuşak düzeylerine göre düzenlenmektedir. Örneğin, minikler ya da küçükler yaş grubundaki bir sporcunun resmi müsabakalara katılabilmesi için en az sarı kemer seviyesine ulaşmış olması gerekir. Bu seviyeye gelebilmek için sporcunun en az bir yıl judo yapmış ve en az iki kez kemer sınavına girmiş olması beklenmektedir. Yaş grubu ilerledikçe katılım şartı olan kuşak düzeyi de artış göstermektedir. Bu sistem, hem sportif ilerlemeyi hem de teknik yeterliliği teşvik etmeyi amaçlamaktadır.

- 1- 7.sınıf Beyaz Kemer (Roku Kyu)
- 2- 6.sınıf Beyaz – Sarı Kemer (TJF tarafından 2013 yılında konuldu)
- 3- 5.Sınıf Sarı Kemer (Go Kyu)
- 4- 4.Sınıf Turuncu Kemer (Yon Kyu)
- 5- 3. Sınıf Yeşil Kemer (San Kyu)
- 6- 2. Sınıf Mavi Kemer (Ni Kyu)
- 7- 1. Sınıf Kahverengi Kemer (İk Kyu) (Şilli, 2019)

Öğrencilik devresini başarı ile bitiren judokalar, artık usta olmak için daha zor kemer sınavları beklemektedir. Bütün dünya ülkelerinde judo sporunda antrenör ve hakem olabilmek için, bu seviyeye kadar gelmek zorundadır. Bütün teknikleri bir çocuk gibi algılamak, öğretmek ve müsabakalara hazırlamak için en ince detayları bilmek zorundadır.

1.Dan	Sho Dan	Siyah Kemer
2. Dan	Ni Dan	Siyah Kemer
3. Dan	San Dan	Siyah Kemer
4.Dan	Yon Dan	Siyah Kemer
5. Dan	Go Dan	Siyah Kemer
6. Dan	Roku Dan	Kırmızı – Beyaz Kemer
7. Dan	Shichi Dan	Kırmızı – Beyaz Kemer
8. Dan	Hachi Dan	Kırmızı – Beyaz Kemer
9. Dan	Ku Dan	Kırmızı Kemer
10. Dan	Ju Dan	Kırmızı Kemer

Burada belirtilen dan derecesi, aynı zamanda ustalık derecesini belirtir. Ülke federasyonlarının özel olarak seçilmiş kurullar tarafından belli zamanlarda, duyurular yapılarak sıavlar yapılır. Her dan sınavı için özel seçilmiş teknikler vardır (Şilli,2019).

Müsabakalara katılım şartları.

- Minik yaş kategorilerinde sarı kemer,
- Yıldız yaş kategorilerinde turuncu kemer,
- Ümit yaş kategorilerinde yeşil kemer,
- Genç yaş kategorilerinde mavi kemer,
- Büyük yaş kategorilerinde kahverengi ya da siyah kemer (www.judo.gov.tr).

Yarışma sıklıkları.

Minik Erkekler; 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 55, 60, +60 kg.

Minik Bayanlar; 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 57, +57 kg.

Yıldız Erkekler; 34, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 66, 73, +73 kg.

Yıldız Bayanlar; 32, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, +63 kg.

Ümit Erkekler; 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, +90 kg.

Ümit Bayanlar; 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, +70 kg.

Genç Erkekler; 55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 kg.

Genç Bayanlar; 44, 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78 kg.

Büyük Erkekler; 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 kg.

Büyük Bayanlar; 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78 kg. (Karakoç, 2014).

Görme engelliler ve judo.

1964 yılında, sporda yarışmak isteyen görme engelli, amputasyon, serebral palsi ve diğer engelli çok daha fazla insan olduğunu kabul ederek, Uluslararası Engelliler Spor Örgütü (ISOD) kuruldu. ISOD büyüyen bir güç haline geldi ve görme engelli sporcuların Toronto 1976 Paralimpik Oyunları'na dahil edilmesi için çok zorladı. Goalball, Paralimpik programında görme engelli kişiler için ilk spor oldu. ISOD tüm bozuklukları kucaklamayı hedeflerken, diğer kuruluşlar ortaya çıkmaya başladı. IBSA,(Uluslararası Görme Engelliler Spor Federasyonu) 1982 yılında ICC olarak bilinen "Dünyada Engelliler için Spor Uluslararası Koordinasyon Komitesi"ni kuran dört kuruluştan biriydi. IBSA'nın tüzel kişilik statüsü, 1985 yılında Norveç'in Hurdal kentinde düzenlenen Genel Kurul sırasında ilk anayasasının kabul edilmesiyle resmileştirildi. Üç yıl sonra judo, Güney Kore'nin Seul kentindeki Paralimpik programına dahil edilen ikinci görme engellilere özgü spor oldu. IBSA, goalball, judo ve görme engelli futbolun Paralimpik sporlarının yönetim organıdır ve dünya çapında kendi yarışma takvimlerinden, dopingle mücadeleden, kurallardan, yönetiminden ve büyümeden sorumludur (İBSA, 2025).

Görme engelli bayan ve erkek sporcular çeşitli vücut ağırlık kategorilerinde yarışır. Erkek atletler 7 ağırlık kategorisinde (60 kg, 66 kg, 73 kg, 81 kg, 90kg, 100kg. ve +100 kg.) yarışırken; bayanlar 6 ağırlık kategorisinde (48 kg, 52 kg, 57 kg, 63 kg, 70 kg ve +70 kg) yarışır. Sporcular denge, dokunma, hassasiyet ve içgüdü ilkelerinin odaklandığı sınıflarda yer alırlar. Judo, engelliler için kendine hâkim olma (oto kontrol), bağımsızlık ve kas yeteneklerini geliştirmek için aktivite olarak kullanıldı ve giderek rekabet niteliği olan bir spor dalı olarak gelişti. İlk Pan-European Görme Engelli Judo Şampiyonası ve 1.Uluslararası Turnuvası 1987'de yapıldı. Judo Asya orijinlidir ve 1988 Seul Paralimpik Oyunlarından beri programa dâhil edilen tek paralimpik spor dalıdır. Maçın başlaması için 2 atlet aralarındaki mesafeyi (grip) hesaplamak için birbirlerinin omzuna dokunduktan sonra, hakem "hajime" (başla) işaretini verir. Olimpik ve Paralimpik Judo arasındaki tek fark; maç başlamadan önce sporcular judogilerine (Japonca judo kıyafeti) dokunurlar (TMPK, 2025).

Genel olarak, IBSA Judo müsabakaları, gören judo ile aynı kuralları takip eder. Bir dövüşle tutuşla başlamak, kör judocu için minderden ayrılmak ve maçın başında bir hakem tarafından tatamiye yönlendirilmek için ceza olmaması gibi sadece birkaç uyarılama vardır. Sınıflandırma, bir kişinin yetenek ve bozukluğunun bir değerlendirmesidir. Para sporlarının adil kalmasını sağlamaya yardımcı olur.

İlk aşama, bir judocunun 'uygun bir bozukluğu' olduğundan emin olmak için bir dizi testten geçmektir. Bu, sakatlıklarının bazı asgari gereksinimlere göre judoda rekabet etme yeteneklerini etkilediği anlamına gelir.

Bir sonraki adım, bir sporcuya, sınıflandırıcılara sağladıkları testlerin ve tıbbi kanıtların sonuçlarına göre bir 'spor sınıfı' verilmesidir (İBSA, 2025).

J1 – Bir sporcunun görme bozukluğu, binoküler görmede LogMAR 2.6'ya eşit veya daha düşük bir görme keskinliği ile sonuçlanmalıdır.

J2 – Sporcunun görme keskinliği, binoküler görme ile LogMAR 1.3 ile 2.5 arasında bir aralıkta veya çapı 60 derece veya daha az olan bir binoküler görme alanı ile olmalıdır (İBSA, 2025).

Spor, programındaki tek mücadele (dövüş) sanatıdır. Sporcular Dünya Kupaları ve dünya ve bölgesel şampiyonalar dahil olmak üzere yıl boyunca bir dizi turnuvada yarışır (IBSA, 2025).

Paralimpik oyunları tarihinde Judo branşında ülkemiz;

2012 Londra Paralimpik oyunları Nazan Akın gümüş madalya, Duygu Çete bronz madalya ,

2016 Rio Paralimpik oyunları Ecem Taşın bronz madalya, Mesme Taşbağ bronz madalya,

2020 Tokyo Paralimpik oyunları Recep Çiftçi bronz madalya, Zeynep Çelik bronz madalya,

2024 Paris Paralimpik Oyunlarında İbrahim Bölükbaşı Altın Madalya, Ecem Taşın Çavdar bronz madalya , Cahide Eke bronz madalya, Nazan Güneş Akın bronz madalya kazanarak ülkemizin bu alanda en büyük başarılarını elde etmişlerdir (TMPK, 2025).

Yılmaz vd., (2003) yaptıkları araştırma sonucunda, görme engelli öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen iki aylık judo temel eğitiminin, engelli öğrencilerin fiziksel gelişimleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğu tespit etmişlerdir.

İşitme engelliler ve judo.

İşitme engelli sporcular, özellikle iletişim süreçlerinde duyuşal farklılıklara sahip olmaları nedeniyle diğer sporculardan ayrışmaktadır. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından desteklenen ve Deaflympics olarak adlandırılan organizasyonlar kapsamında, işitme engelli bireyler için ayrı ayrı yaz ve kış olimpiyat oyunları düzenlenmektedir. Bu etkinlikler,

diğer olimpik organizasyonlardan farklı zaman ve mekanlarda gerçekleştirilmekte; organizasyon süresince sporcular ve yetkililer uluslararası işaret dili aracılığıyla iletişim kurmaktadır. İşitme engelli bireylerde fiziksel bir engel söz konusu olmadığı için, uygulanan spor kuralları genel olarak standartlara yakındır ve yalnızca iletişim sürecine yönelik küçük düzenlemeler içermektedir. Uluslararası İşitme Engelliler Spor Federasyonu (ICSD) tarafından belirlenen kriterlere göre, işitme engelli sayılabilmek için işitme kaybı en az 55 desibel (dB) düzeyinde olmalıdır (Karakullukçu, 2023).

Deaflympic oyunları judo müsabakaları erkeklerde (60,66,73,81,90,100 ve +100 kg) sıklıklarında bayanlarda (48,52,57,63,70,78 ve +78) kg sıklıklarında yapılmaktadır. Bu müsabakaların sonrasında takım müsabakaları erkekler ve bayanlar kategorilerinde ayrı ayrı olarak yapılmaktadır.

Türkiye’de işitme engellilere yönelik judo faaliyetleri, Türkiye Judo Federasyonu bünyesinde yürütülmektedir. Bu alandaki ilk uluslararası resmi katılım, 2009 yılında Tayvan’ın Taipei kentinde düzenlenen 21. Deaflympics (İşitme Engelliler Yaz Olimpiyat Oyunları) ile gerçekleşmiştir. Türkiye bu organizasyona beş sporcu ile katılmış ve 90 kg kategorisinde yarışan Murat Baştuğ’un kazandığı gümüş madalya ile tarihindeki ilk Deaflympics madalyasını elde etmiştir. Türkiye’nin başarısı bununla sınırlı kalmamış, 2012 yılında Venezuela’nın Margarita Adası’nda gerçekleştirilen İşitme Engelliler Dünya Judo Şampiyonası (World Deaf Martial Arts Championships)’nda büyük bir çıkış yaşanmıştır. Milli takım bu şampiyonada toplam 3 altın ve 3 bronz madalya kazanarak genel klasmanda dünya ikinciliği elde etmiştir. Ferdi müsabakalarda Erkan Esenboğa ve Samet Bulut altın madalya kazanırken, kata dalında Erkan Esenboğa ve Abdullah Sevinç ikilisi Dünya Şampiyonu olarak dikkat çekici bir başarıya imza atmıştır. 2013 yılında Bulgaristan’ın Sofya kentinde düzenlenen 22. Deaflympics oyunları, Türkiye adına bir başka önemli dönüm noktası olmuştur. Açık sıklık ve 100 kg kategorilerinde Samet Bulut iki altın madalya kazanarak önemli bir başarıya imza atmıştır. Buna ek olarak milli takım 1 gümüş ve 4 bronz madalya daha kazanmış; ayrıca erkekler takım müsabakalarında üçüncülük elde ederek bronz madalya ile kürsüye çıkmıştır. Bu başarılar, Türkiye’nin işitme engelliler judosunda uluslararası arenadaki en önemli derecelerindedir (ICSD, 2025).

Psikolojik Uyumsuzluk (DASS)

Psikolojik uyumsuzluk, genel olarak bireyin duygusal ve zihinsel dengesini bozan; anksiyete, depresyon ve stres gibi olumsuz psikolojik durumları içeren bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Seçer, 2015). Psikolojik sağlık literatüründe sıkça karşılaşılan bu durum, çoğunlukla depresyon temelinde açıklanmakta ve bireyin duygu durumundaki belirgin düşüşle

kendini göstermektedir (Yüksel, 1984). Depresyon; yalnızca birkaç hafta süren bir üzüntü hali olarak değil, aynı zamanda bireyin düşünsel, bedensel ve duygusal düzeyde çok boyutlu olumsuzluklar yaşamasına yol açan bir ruhsal bozukluk şeklinde tanımlanmaktadır (Johnson & Indvik, 1997). Bu durum genellikle yirmili yaşlarda başlasa da, son yıllarda yapılan epidemiyolojik araştırmalar, depresyonun artık daha erken yaşlarda da yaygınlaşmaya başladığını göstermektedir (Köroğlu, 1997; Öztürk & Uluşahin, 2018).

Psikolojik uyumsuzluk (DASS) ile ilgili yapılan çalışmalar.

Akdoğan (2013), farklı seviyelerde depresyon, anksiyete ve stres yaşayan 441 kız ve 129 erkek üniversite öğrencisinin akademik erteleme davranışı ile bu psikolojik durumlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir; erteleme davranışının bu üç değişkenle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer biçimde Polat & Coşkun (2020), COVID-19 pandemisi sürecinde 384 sağlık çalışanı üzerinde yaptıkları araştırmada, kişisel koruyucu ekipman kullanımı ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında ilişki bulunduğunu belirlemiştir. Pandeminin başından sonuna kadar yoğun çalışan sağlık personelinin psikolojik açıdan ciddi biçimde etkilendiği sonucuna ulaşılmış ve bu süreçte psikolojik destek programlarının geliştirilmesi gerektiği vurgulanmıştır.

Seçer (2015), üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve DASS-21 kullanmıştır. Elde edilen bulgular, okul tükenmişliğinin cinsiyet ve öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiğini; psikolojik uyumsuzluk düzeyinin ise tükenmişlik düzeylerini doğrudan ve dolaylı olarak etkilediğini göstermiştir. Psikolojik uyumsuzluk, özellikle duygusal tükenme ve duyarsızlaşma gibi alt boyutlar üzerinde anlamlı bir yordayıcı olarak değerlendirilmiştir.

Akdeniz (2014) ise 576 üniversite öğrencisinin merhamet düzeyi ile depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekâ düzeylerini karşılaştırmış; araştırma sonunda kız öğrencilerin bu değişkenlerde erkeklere kıyasla daha yüksek puanlar aldığını ortaya koymuştur. Ayrıca, düşük ve orta seviyede merhamete sahip öğrencilerde depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu, ancak merhamet düzeylerine göre anksiyete ve stres puanlarında anlamlı bir fark oluşmadığı belirlenmiştir.

Stres.

Stres kavramı, günlük yaşamda sıklıkla kullanılan ancak çoğu zaman yanlış anlamlarla yüklenen psikolojik bir terimdir. Genellikle olumsuz duygularla özdeşleştirilmesine rağmen, stres her zaman olumsuz bir durum anlamına gelmez. İçinde bulunulan koşullara göre stres,

bireyin gizil potansiyelini ortaya çıkarmasını ve daha yüksek performans göstermesini de sağlayabilir. "Gerilim" (stranın) olarak da tanımlanan bu durum; kimi zaman bireyde rahatsızlık, huzursuzluk ve sıkıntı gibi duygular yaratırken, kimi zaman da motive edici bir güç olarak işlev görebilir (Türküm, 1991). Bu bağlamda, stresin hem risk faktörü hem de gelişimsel bir uyarıcı olduğu söylenebilir.

Stres, tanımlanmaktan ziyade daha çok betimlenmesi tercih edilen güncel dönemin fazlasıyla karmaşık terimlerinden biridir. Birçok stres tanımı vardır. Türk Dil Kurumu'nun Ruh Bilim Terimler sözlüğünde se "zorlama" olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde her kesimden bireyin sıkça kullandığı bir terim olan stres 'vücuda yüklenen özel olmayan herhangi bir sisteme karşı vücudun tepkisidir (Bakan, 2004).

Lazarus ve arkadaşları (1952), stres kavramına dair yapılan tanımların belirli yönlerden yetersiz kaldığını ifade etmişlerdir. Onlara göre, stresi yalnızca genel bir tanım çerçevesinde değerlendirmek yerine, kişinin içinde bulunduğu duruma bağlı olarak ele almak daha doğru bir yaklaşımdır. Örneğin, bir sporcu için önemli bir müsabaka, ya da bir öğrenci için sınav süreci stresli olarak değerlendirilebilir. Ancak bu yaklaşımda karşılaşılan temel sorun, her bireyin aynı duruma aynı biçimde tepki vermemesidir. Yani yalnızca durumun kendisini tanımlamak, bireyin stres karşısındaki davranışlarını öngörmek için yeterli olmamaktadır. Bazı bireyler stresli durumlarda titreme, terleme, huzursuzluk veya davranışsal dengesizlik gibi tepkiler gösterebilirken; bazıları performans düşüklüğü ve duygusal dalgalanma gibi farklı semptomlarla tepki verebilir. Öte yandan, kimi bireyler aynı stresli koşullarda gözlemlenebilir herhangi bir tepki göstermeyebilir. Bu durum, stresin öznel bir deneyim olduğunu ve bireyden bireye farklı şekillerde algılanabileceğini göstermektedir.

Psikologlar açısından stres, onu zihinde taşıyan bireye aittir. Farklı kişilerin aynı olaya farklı tepki ve yaklaşımları mevcuttur. Hatta bireyler bir gün önce önemsemedikleri olaylara bir gün sonra sert tepkiler verebilmektedir (Baltaş & Balta, 2002).

Iwancevich, Gibson ve Donally'nin geliştirdiği ve günümüzde en çok kullanılan tanıma göre stres bireysel farklar ve psikolojik süreçler yolu ile gösterilen uyumsal bir davranım olup, kişi üzerinde aşırı psikolojik veya fiziksel baskılar yapan herhangi bir dış ve iç hareket, durum ve olayın organizmaya yansıyan sonucudur. Stres tanımında şu özelliklerin bulunması gerekir (Artan, 1986).

- İlişkisel olmalı,
- Bireysel farklılıkları dikkate almalı,
- Stresin kaçınılmaz ve gerekli olduğu dikkate alınmalıdır. (Artan, 1986).

Spor yapma bedensel bir uğraş olmasının yanı sıra, aynı zamanda bir sosyalleşme sürecidir. Spor yapan bireylerin kendilerine daha fazla güvendikleri ve stres faktöründen daha az etkilendikleri bulunmuştur (Barut & Yılmaz, 2000).

Sporcular yarışmada performanslarında belirleyici etkisi olan çeşitli potansiyel stres kaynaklarına maruz kalmaktadır. Stresin binlerce kaynağı bulunmaktadır. Egzersiz psikologları temel yaşam olaylarının strese sebep olduğunu ve fiziksel ve zihinsel sağlığı etkilediğini belirtmektedir (Berger vd., 2001). Sporcu özelinde bakılırsa fazla stres sporcuların bedensel ve ruhsal bileşenlerine zarar verebilir, yeterli olmadıklarını düşündürüp öz güvenlerini yaralayabilir. Psikolojik stres, sporcuların becerilerini sergilemelerine ve akış deneyimlerine engel olabilmektedir (Altungül, 2006).

Sporda strese yol açan faktörler aşağıdaki gibi sıralanabilir;

- Yüksek risk taşıyan sporlar
- Seyirci tepkisi
- Dalış sporundaki işitsel yoksunluk
- Diğer ülkelerdeki iklim farklılığı, saat farkı, yemekler
- Sakatlanma riski
- Koçla yaşanan çatışmalar
- Sporda yaşanan stres nedeniyle okul ve ailede ortaya çıkan çatışmalar
- Takım arkadaşlarıyla çatışmalar
- Sporda karmaşık hareketlerde karar vermede yaşanan çatışmalar (Tiryaki, 2000).

Gürer (2014) tarafından yürütülen araştırmada, işitme ve bedensel engelli sporcuların stres düzeyleri incelenmiştir. Çalışmada kullanılan veri toplama aracının ilk bölümünde katılımcıların demografik ve bireysel özelliklerine ilişkin sorular yer alırken, ikinci bölümde sporcuların yaşadıkları stres düzeylerini belirlemeye yönelik maddeler bulunmaktadır. Araştırma, 2013–2014 yılları arasında Güneydoğu Anadolu Bölgesi'ndeki engelli spor kulüplerinde faaliyet gösteren sporcuların katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Veri analiz sürecinde, frekans dağılımı, yüzde değerleri, aritmetik ortalama gibi betimsel istatistiklerin yanı sıra bağımsız örneklem t-testi (Independent Samples T Test) ve tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) kullanılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda; sporcuların cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim seviyesi, mesleği, gelir düzeyi, mesleki tecrübesi, çocuk sayısı ve engellilik nedeni gibi değişkenler ile stres düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Araştırma genelinde ulaşılan temel sonuç; spor branşı ya da engel durumu fark

etmeksizin, sporun engelli bireylerin stres düzeyini olumlu yönde etkilediği ve bu durumun onların performansına da pozitif katkı sunduğu yönündedir (Gürer vd., 2014).

Türkçapar vd., (2023), Kırgızistan'ın Bişkek kentinde 134 judocunun sürekli özgüven düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi ve stresle başa çıkma stratejilerinin sürekli atletik özgüven düzeyi üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çalışmada, katılımcıların sürekli özgüven düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejilerini kullanma dereceleri arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, judocuların stresle başa çıkma mekanizmalarının alt boyutlarının özgüven derecelerini %20,7 oranında yordadığı belirlenmiştir.

Depresyon.

16. yüzyıldan beri kullanılan depresyon teriminin kökeni, Latince bulunan "depressus" kelimesinden yani "alçakta olmak, bastırmaktan" gelmektedir. Yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, eğitim, sigara tüketimi, çalışma durumu ve bedensel hastalık depresyon için birer risk faktörleridir (Sarıkaya, 2020).

Depresyonun belirtileri çeşitlidir ve bir kişinin zihinsel ve fiziksel işleyişinin her yönünü etkiler. Aslında depresyon bir ruh hali hastalığıdır. Bu nedenle, "depresyon" yerine sıklıkla "duygusal rahatsızlık" ifadesi kullanılır. En az iki hafta boyunca, depresyonda olan kişiler karamsarlık, iştahsızlık, can sıkıntısı ve üzüntü yaşadıklarını bildirmektedir (Blackburn & Moorhead, 2000). Depresyon stresle karıştırılan kavramlardan biri olsa dahi, aralarındaki fark açıktır. Depresyon strese gösterilen bir yanittir. Depresyon stres sonucu gelişen bir olgudur. Genellikle yaşamın akışında ortaya çıkan engeller sonucu oluşan depresyon, kilo kaybı, uykusuzluk, dikkati toplamada güçlük çekme gibi belirtiler verebilir. Depresyon, iç kaynaklı ve dış kaynaklı olmak üzere iki şekilde olabilir. İç kaynaklı depresyona biyolojik nedenler, dış kaynaklı depresyona ise toplumsal etkenler yol açar (Köknel, 1998).

Depresyonun belirtileri;

- Mutsuzluk, hüzün, keder, ağlama,
- Zevk almama, ilgisizlik ve isteksizlik,
- Değersizlik duyguları, suçluluk düşünceleri, hastalığı kendisine bir ceza gibi algılama, başarısızlık ve çaresizlik düşünceleri,
- Tekrarlayan ölüm, intihar düşünceleri,
- Dikkatini toplayamama, kararsızlık, dalgınlık,
- Psikomotor yavaşlama ya da ajitasyon,
- Uyku sorunları, uykuya dalamama, sık, erken, dinlenmemiş uyanma, fazla uyuma,

- İştah sorunları, iştahsızlık, kilo kaybı, aşırı yeme,
- Güçsüzlük, yorgunluk, bitkinlik, enerji kaybı şeklinde belirlenmiştir (Mete, 2008).

Depresyon; yalnızca yoğun bir üzüntü hali değil, aynı zamanda konuşma, hareketlilik ve bedensel işlevlerde yavaşlama, karamsarlık, değersizlik hissi, isteksizlik ve olumsuz düşüncelerle birlikte seyreden karmaşık bir ruhsal durum bozukluğudur (Öztürk & Uluşahin, 2018). Hem çocukluk hem de yetişkinlik dönemlerinde sıkça karşılaşılan depresyon, bireyin duygusal, zihinsel ve davranışsal işleyişini olumsuz etkileyebilir. Zaman zaman herkes kendini üzgün ya da kederli hissedebilir; bu, hayatın doğal bir parçasıdır. Ancak bu tür duyguların belirli bir nedene dayanmaksızın ortaya çıkması ve uzun süre devam etmesi, ciddi bir psikolojik sorun olarak değerlendirilir. İş kaybı, ilişki sonlanmaları, sosyal çevre sorunları gibi durumlar geçici üzüntüye neden olabilirken, herhangi bir dış tetikleyici olmaksızın ortaya çıkan ve bireyin yaşam kalitesini uzun süre etkileyen duygusal çöküntü hali, depresyon olarak tanımlanmaktadır. Tedavi edilmediğinde depresyon, haftalar hatta aylarca sürebilir ve bazı bireylerde kronikleşerek yaşam boyu devam edebilir (Tekin vd., 2009).

Sporun bireyin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri, birçok araştırmacı tarafından ele alınmış ve özellikle depresyonla mücadelede umut verici bulgulara ulaşılmıştır. Düzenli olarak yapılan aerobik egzersizler, özgüveni artırmakta, stresle baş etmeye yardımcı olmakta ve uyku düzeninde iyileşmeler sağlamaktadır. Ayrıca zihinsel olarak bireyin olumsuz düşüncelerden uzaklaşmasına katkıda bulunduğu, dolayısıyla depresyon riskini azalttığı ifade edilmektedir. Bazı araştırmalar, hatta düşük düzeyde yapılan fiziksel aktivitelerin bile depresif belirtileri hafiflettiğini ve özellikle kadın bireyler üzerinde olumlu psikolojik etkiler yarattığını ortaya koymuştur (Azar vd., 2008).

Bal ve Aras (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, düzenli fiziksel aktivitenin depresyon üzerindeki etkileri deneysel bir yaklaşımla ele alınmıştır. Araştırmaya, yaşları 18 ile 50 arasında değişen toplam 80 birey katılmış; bu katılımcılar 40 kişilik deney ve 40 kişilik kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Deney grubunda 13 kadın ve 27 erkek, kontrol grubunda ise 15 kadın ve 25 erkek yer almıştır. Deney grubuna, belirli bir egzersiz programı iki hafta boyunca, toplam dört oturum şeklinde uygulanmıştır. Buna karşın kontrol grubuna aynı egzersizler yalnızca soru-cevap yöntemiyle, uygulamaya dayanmayan pasif bir şekilde sunulmuştur. Araştırma bulguları, deney grubundaki bireylerin ön test depresyon puan ortalamalarının, son test puan ortalamalarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, kontrol grubunda ön test ve son test puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu sonuçlar, düzenli egzersiz temelli sportif etkinliklerin, bireylerin depresyon düzeylerini azaltıcı yönde etkili olduğunu desteklemektedir.

Tarihsel süreç boyunca, fiziksel aktivitenin bireyin zihinsel sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığına yönelik birçok görüş ortaya konmuştur. Günümüzde ise beden ve zihnin bir bütün olarak çalıştığına dair anlayış giderek daha fazla kabul görmektedir. Fiziksel aktivitenin hem fiziksel hem de zihinsel sağlık açısından bireye çok sayıda katkı sunduğu, yapılan araştırmalarla da desteklenmektedir. Özellikle düzenli ve sürdürülebilir biçimde yapılan egzersizlerin, bireyin ruhsal dengesini korumada ve psikolojik dayanıklılığını artırmada etkili olduğu görülmektedir. Hareketsiz yaşam tarzı, sağlıksız beslenme alışkanlıkları gibi faktörler zamanla depresif belirtilerin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir. Bu bağlamda fiziksel aktivite, yalnızca bir sağlık alışkanlığı değil; aynı zamanda depresyona karşı koruyucu bir etken olarak değerlendirilmektedir. Bunun yanında, depresyonla mücadele sürecinde de iyileşmeyi destekleyici bir araç olarak önemli rol oynamaktadır (Ünal, 2020).

Bu konuda dikkat çeken araştırmalardan biri 2002 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, 16–20 yaş aralığında toplam 4728 öğrenciye ulaşılmış ve fiziksel aktivite düzeyi ile intihar eğilimi (suicidal davranış) arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, düzenli olarak spora katılım sağlayan gençlerin, spor yapmayanlara göre çok daha düşük oranda intihar düşüncesi veya davranışı bildirdikleri görülmüştür. Öte yandan, düşük düzeyde fiziksel aktiviteye sahip bireylerde intihar eğiliminin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Brown & Blanton, 2002).

Anksiyete (Kaygı).

Kaygı sözcüğünün kökeni Eski Yunanca “*anxietas*” kelimesine dayanmakta olup; bu terim, endişe, korku ve merak gibi anlamları içermektedir. Kaygı kavramı tarihsel olarak ilk kez, Romalı düşünür Çiçero tarafından “sürekli ve kalıcı bir endişe eğilimi” olarak tanımlanmış ve bireyin duygusal eğilimlerine yönelik bir durum olarak ele alınmıştır. Psikanalitik yaklaşımda önemli bir yere sahip olan Sigmund Freud, kaygının ilk aşamada bastırılan içgüdüsel dürtülerin bir sonucu olarak ortaya çıktığını ileri sürmüştür. Ancak ilerleyen dönemlerde görüşünü revize eden Freud, kaygının benliğin dış dünyadan gelen bir tehlikeyi algılaması sonucunda oluştuğunu ve bu tehdide karşı savunma mekanizmalarının devreye girdiğini öne sürmüştür. Ona göre kaygının temel işlevi, benliği olası tehditlere karşı uyararak ve savunma süreçlerinin etkinliğini sağlamak olarak açıklanabilir (Köknel, 1987).

Buckworth ve Dishman (2002), kaygıyı gerçek ya da algılanan bir tehlike karşısında ortaya çıkan tedirginlik, huzursuzluk ve gerginlik hali olarak tanımlamışlardır. Ayrıca bu duygulara, organizmanın iç sistemlerini yöneten otonom sinir sistemi aracılığıyla eşlik eden fizyolojik değişimlerin de eşlik ettiğini vurgulamışlardır. Bu bağlamda kaygı, yalnızca zihinsel bir durum değil; aynı zamanda bedensel düzeyde de kendini gösteren çok boyutlu bir

deneyimdir. Arkonaç (2005) ise kaygılı bireylerde sıklıkla gözlemlenen davranışsal ve fizyolojik tepkilere dikkat çekmiştir. Kaygı yaşayan birey, sürekli kötü bir şey olacaktıymış hissiyle tetikte bekler; bu durum kişide gerginlik, huzursuzluk ve sinirlilik gibi duyguların yanı sıra dikkat dağınıklığı, uykusuzluk, uykuya dalamama gibi semptomlarla da kendini gösterebilir. Birey, çevresine karşı aşırı duyarlı hale gelir ve dikkatini toplamaya çalıştıkça zihinsel yorgunluk yaşar. Bu durum, hem günlük yaşam işlevselliğini hem de genel psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyebilir.

Psikolojik durumların birçoğu sporcuların performanslarına etki ettiği bilinen bir durumdur. Kaygı bu psikolojik etkenlerden biridir. Mesleki ve spor gibi hayatın birçok alanında kaygı ile karşı karşıya kalınmaktadır. Çoğu meslek dalında ve spor branşında yoğun bir kaygı durumu bulunmaktadır. Spor müsabakalarında yarışmanın önemi sporcularda kaygı düzeyini artırmaktadır. Örnek verecek olursak: Yarışmanın önem derecesi, psikolojik, fizyolojik ve çevresel nedenler sporcularda performans sırasında korku, huzursuzluk ve başarısızlık gibi duygular yaşadıklarında kaygıya yol açmaktadır (Morgan, 2010). Sporcularda ortaya çıkan kaygı, doğrudan spora özgü bir durumdan ziyade, bireyin mevcut durumu nasıl algıladığıyla ilişkilidir. Sporculardan belirli bir başarı düzeyine ulaşmaları beklenirken, fiziksel ya da psikolojik yeterliliklerinin bu beklentiyi karşılamada yetersiz kalması durumunda hedeflenen başarıya ulaşmak zorlaşır. Bu gibi durumlarda gösterilen çaba artabilir; ancak tüm çabalara rağmen istenilen sonuca ulaşamamak, bireyin içinde bulunduğu koşulları tehdit edici olarak değerlendirmesine yol açabilir. Bu tehdit algısı sonucunda, kaygı olarak tanımlanan duygusal tepki ortaya çıkar. Özellikle kendi değerini yalnızca sportif başarısıyla ilişkilendiren bireylerde, başarısızlık durumunda kaygı düzeyi çok daha yüksek seviyelere ulaşabilir (Tavacıoğlu, 1999).

Sporcuların kaygı düzeyleri, müsabakanın niteliği, zorluk derecesi ve içinde bulunulan çevresel koşullara göre değişkenlik gösterebilir. Motivasyon eksikliği, aşırı motivasyon, seyirci baskısı ya da saha koşulları gibi faktörler kaygıyı tetikleyebilir. Bu tür durumlar genellikle deneyimli antrenörlerin rehberliğinde, zamanla yönetilebilir hâle gelir. Sporcunun ne yapması gerektiğini bilmesi, kaygıyı azaltır ve performansını olumlu yönde etkiler. Yarışma, sporcunun tüm bedensel ve ruhsal hazırlık sürecinin sonucunu sergilediği ve sonucu önceden kestirilemeyen bir ortamdır. Bu belirsizlik, başarıya engel teşkil edebilecek pek çok değişkeni beraberinde getirir ve kaygı, bu değişkenlerin başında gelir (Başer, 1986).

Çalışkan ve arkadaşları (2002), farklı derecelerde görme kaybına sahip (B1, B2, B3) 10–14 yaş aralığındaki görme engelli çocuklarla yürüttükleri araştırmada, goalball sporu ve hareket eğitimi programlarının çocukların kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmaya toplamda 72 öğrenci katılmış; bu öğrenciler goalball, hareket eğitimi ve kontrol

grubu olmak üzere üç farklı gruba ayrılmıştır. Fiziksel uygunluk ölçümleri kapsamında; maksimum oksijen tüketimi (VO₂max), esneklik, el kavrama kuvveti, denge, durarak uzun atlama, mekik, dikey sıçrama, anaerobik güç, 20 metre sprint ve işitsel reaksiyon süreleri gibi çeşitli testler uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 12.0 yazılımı kullanılmış; gruplar arası karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Tukey HSD testi, ön-son test karşılaştırmalarında ise Wilcoxon testi tercih edilmiştir. Sonuçlar, goalball uygulamasının tek başına hareket eğitimi kadar etkili olmasa da, görme engelli çocukların fiziksel uygunluk düzeylerinin geliştirilmesinde anlamlı katkılar sağladığını ortaya koymuştur.

Sporcular arasında aynı fiziksel yeterliliğe sahip bireylerin farklı performanslar sergilemesinde, psikolojik yapıların etkili olduğu görüşü yaygınlık kazanmıştır. Spor psikolojisi alanındaki ilerlemeler, sporun yalnızca fiziksel bir eylem değil, aynı zamanda psikolojik bir süreç olduğunu da ortaya koymuştur (Kemler, 1989). Psikologlar, performansın verimli bir şekilde ortaya konulabilmesi için belirli bir seviyede kaygının gerekli olduğunda hemfikirdir. Ancak bu düzeyin fazla ya da yetersiz olması, performansı olumsuz etkileyebilir. Özellikle sınırlarına yakın performans gösteren sporcularda, yorgunluk ve kaygı artarken; başarı beklentisi ya da başarısızlık korkusunun yaratacağı ödül veya ceza baskısı, sporcunun performansını düşürebilir (Başer, 1985). Bu tür durumlarda, kaygıyla başa çıkmakta zorlanan sporcular için gevşeme teknikleri önerilmektedir. Ancak burada hedef, sporcunun tamamen gevşemesi değil; kaygı düzeyini kontrol altına almasıdır. Aksi takdirde, tam gevşeme sportif performansı olumsuz etkileyebilir. Kaygı kişisel farklılıklar gösterdiğinden, her sporcunun kendi optimal kaygı seviyesi belirlenmeli ve bu düzeye uygun stratejiler geliştirilmelidir (Konter, 1996).

Mental İyi Oluş

Mental iyi oluş kavramı, kökeni Antik Çağ'a kadar uzanan felsefi bir zemine sahiptir. Bu kavramın temelleri, M.Ö. 4. yüzyılda yaşamış olan Sokrates'in öğrencisi Aristoteles'in düşüncelerinde görülmektedir. Aristoteles'e göre bireyin iyi ve anlamlı bir yaşam sürdürebilmesi için sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve ruhsal açıdan da dengeli olması gerekir. Bu çerçevede mental iyi oluş, bireyin yaşamdan aldığı tatmini artırmaya, mutluluğu sürdürülebilir hale getirmeye ve olumsuz duygulanımları en aza indirmeye yönelik bir kavramsal yapıdır (Şahin, 2013). İnsanın zihinsel ve ruhsal olarak iyi olma hâline ilişkin düşünceler yalnızca Yunan felsefesiyle sınırlı değildir. Eski Çin, Aztek ve Yunan medeniyetlerinde, bireyin iyi oluş hali farklı kültürel ve felsefi bağlamlarda ele alınmıştır. Örneğin, Antik Yunan düşünürleri iyi yaşamın temelini, bireyin bir değere sahip olması ve bu değeri gerçekleştirmek için çaba göstermesi gerektiği inancına dayandırmışlardır. Çinli

düşünürler ise iyi oluşu, bireyin sosyal sorumluluklarını titizlikle yerine getirmesiyle ilişkilendirmiş ve bunun ahlaki bütünlükle bağlantılı olduğunu savunmuşlardır. Aztek kültüründe ise iyi oluş; bireyin zihinsel ve fiziksel dengesini sağlaması, buna paralel olarak da sosyal rollerini yerine getirebilmesiyle açıklanmıştır (Anlı, 2011).

İyi oluşun tanımlanma sürecindeki ruhsal bozuklukların tartışılması neyin iyi olup olmadığını açıklanmalıdır. Kötü veya düzensiz olarak nitelendirilen durumların ortadan kaldırılması her koşulda psikolojik sağlığın artırılması anlamına gelemeyebilir. Bu sebeple “iyi olanları” açıklamak, “iyi olmayanları” ise açıklamak kadar önem arz etmektedir. Bu bağlamda psikoloji alanında yapılan araştırmalarda genel olarak depresyon, anksiyete/anksiyete bozukluğu, mutsuzluk benzeri durumların tanısının koyulması ve tedavisi ön planda tutulmaktadır. Olası koşullardaki olumsuzlukların meydana gelmesi noktasında önlem almak adına çalışmalar da yapılmalıdır. Tüm bu süreçlerin ardından kişilerin psikolojik iyi oluşları artış göstererek genel ruh sağlığını betimleyen kavram halini almıştır (Warr, 1978). Bradburn tarafından 1969 yılında araştırılmaya başlanan psikolojik iyi oluş kavramı insanların sahip olduğu pozitif ve negatif duyguların düzeyiyle ilgilidir (Kolsallayan, 2017).

Keyes vd. (2002) ise yaşam boyunca kişilerin önüne çıkan engelleri aşma, belirlenen hedefleri sürdürme ve insan ilişkilerini anlamlı olarak geliştirmeyi psikolojik iyi oluş olarak tanımlamışlardır.

Ruh sağlığı kişinin zihinsel ve duygusal iyilik halini verimli ve nitelikli bir yaşam sürdürmesini zorluklara karşı esneklik göstermesini ve sorunları etkili bir şekilde çözebilmesini ifade eder. Bu kavram bireyin ruhsal ve psikolojik olarak sağlıklı ve dengeli olmasını vurgular (Güney, 2012). Ruh sağlığı, öznel deneyimin doğasından etkilenir ve çeşitli yönleri olan fiziksel, zihinsel ve sosyal işleyişle ilişkilidir. Mutluluk, bireyin kişisel beklentileri ve performansının, iş, aile, sağlık, finansal durum, kişilerarası ilişkiler ve duygusal bağlantılar gibi çeşitli davranış alanlarındaki denge sonucudur. Ruh sağlığını anlamak için kullanılan bir yaklaşım, kültürel farklılıkları göz önünde bulundurmaya ve ilgili faktörlere dikkat etmektir. Mutluluğun yaşa, yaşam koşullarına, eğitim düzeyine, mesleğe veya sosyal sınıfa bağlı olarak değişmesi beklenir (Hidalgo vd., 2010).

Fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluş üzerindeki faydaları, bireylerin fiziksel aktivite ve spora yönelik tutum ve davranışlarına bağlıdır. Fiziksel aktivite gerçekleştirmeye yönelik olumlu tutum ve davranışlar, insanların kendi sağlıklarına ve psikolojik iyilik hallerine ilişkin algılarını koşullandırır (Öner, 2019). Mental iyi oluş, bireyin kendisine dair olumlu bir bakış açısı geliştirmesini ve sahip olduğu sınırlılıkların farkında olmasına rağmen kendisinden memnuniyet duymasını ifade eder. Bu kavram, bireyin hem içsel dünyasıyla hem de çevresiyle

kurduğu ilişkilerde denge ve uyum içinde olmasıyla ilişkilidir. Mental olarak iyi durumda olan bireyler, başkalarıyla güven temelli, sıcak ve samimi ilişkiler kurabilir, çevrelerini kendi ihtiyaç ve hedefleri doğrultusunda şekillendirme becerisine sahiptir. Ayrıca, bağımsız hareket edebilme, yaşamına anlam ve amaç katabilme, kişisel potansiyelinin farkına vararak bu kapasiteyi geliştirme yönünde çaba gösterme gibi özellikler de bu kavramın kapsamına girmektedir. Mental iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurduklarını, iş yaşamında daha üretken olduklarını ve genel psikolojik sağlıklarının daha iyi olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, mental iyi oluşun bireyin yaşam kalitesiyle doğrudan ilişkili olduğunu ve ruh sağlığının korunması açısından önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Keyes vd.,2010).

Hayatımızda sürekli ve planlı yaptığımız sportif aktiviteleri, fiziksel sağlığımıza olan faydalarının yanında, zihnen rahatlamaya, mental olarak iyi oluşa, huzurlu olma, sükûnet, dinginlik gibi insana iyi gelecek duyguların gelişmesine katkı sağlar (Yıldız, 2015). Spor ile duygusal doyum arasında çoğunluk ile pozitif düzeyde bir ilişki olduğu ve düzenli spor yapan kişilerin kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtmeleri ile desteklenmektedir (Kreme & Scully, 2003). Sedanter bireyleri incelendiğimizde; depresyon, kaygı, sinir hali, stres gibi olumsuz duygulara sahip olma düzeyleri, düzenli olarak spor bireylere kıyasla daha yüksektir. Ayrıca düzenli spor ile uğraşan bireylerin psikolojik bakımdan kendilerini daha iyi hissettikleri belirlenmiştir (Schumaker vd., 1986).

Bedir (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinin mental iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkileri incelenmiştir. Araştırmaya, Atatürk Üniversitesi ve Erzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören, yaşları 18 ile 37 arasında değişen ve yaş ortalaması $22,47 \pm 2,74$ olan toplam 250 aktif sporcu katılmıştır. Veriler, "Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği" ile "Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği" aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın analiz aşamasında çoklu doğrusal regresyon yöntemi uygulanarak, bilişsel kontrol ve esnekliğin mental iyi oluş üzerindeki yordayıcı gücü test edilmiştir. Elde edilen bulgular, bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinin mental iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu ve bu iki değişkenin birlikte mental iyi oluş düzeyinin %40,4'ünü açıkladığını ortaya koymuştur. Bu sonuç, sporcularda bilişsel işlevlerin gelişmiş olmasının, mental iyi oluş üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Araştırmacı, özellikle sporcularda bu tür bilişsel becerilerin güçlendirilmesine yönelik yapılacak müdahalelerin, ruhsal iyilik hali açısından olumlu katkılar sunabileceğini ifade etmiştir.

Öte yandan, Tekkurşun Demir ve arkadaşları (2018) tarafından yürütülen başka bir çalışmada ise bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların karar verme stilleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada ilişki tarama modeli kullanılmış ve veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Karar Verme Stilleri Ölçeği (KVSÖ) ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formu tercih edilmiştir. Elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğu Skewness ve Kurtosis değerleriyle değerlendirilmiş ve ± 1 aralığında olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda veriler; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, t-testi, Pearson korelasyon analizi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Post-Hoc testlerle analiz edilmiştir. Araştırma sonuçları, karar verme stillerinden "kaçıngan karar verme" ve "kendiliğinden-anlık karar verme" dışında kalan tüm alt boyutlarla mental iyi oluş arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca karar verme stilleri ile mental iyi oluş düzeyleri; yaş, spor yaşı ve yapılan spor branşına göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Ancak eğitim düzeyine göre "rasyonel", "bağımlı" ve "kaçıngan" karar verme stillerinde istatistiksel farklılıklar tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre karar verme stilleri anlamlı bir farklılık göstermemekle birlikte, mental iyi oluş düzeyleri erkek sporcular lehine anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Sonuç olarak, karar verme süreçlerinin bireyin ruhsal iyi oluşu üzerinde etkili olduğu ve özellikle cinsiyetin mental iyi oluş düzeyini etkileyebilecek bir faktör olduğu görülmektedir. Karar verme becerilerinin, bireylerin psikolojik dayanıklılığı ve genel yaşam kalitesi üzerinde önemli bir rol oynadığı bu çalışmalarla desteklenmiştir.

Kıran (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, elit düzeyde spor yapmış bireylerin sporculuk yaşamları sonrasındaki benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlık düzeylerinin, psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkileri incelenmiştir. Ayrıca çalışmada, katılımcıların psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlık düzeyleri; cinsiyet, milli sporcu olma durumu ve spor sonrası dönemde fiziksel aktiviteye devam edip etmemelerine göre de değerlendirilmiştir. Araştırma, 100 kadın ve 92 erkek olmak üzere toplam 192 elit sporcu ile yürütülmüştür. Elde edilen istatistiksel analiz sonuçları, sporculuk sonrası dönemde bireylerin benlik saygısı, depresyon düzeyi ve psikolojik sağlıklarının, psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı etkilere sahip olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma bulguları, sporun yalnızca fiziksel sağlığa değil, bireyin psikolojik dayanıklılığı ve ruh sağlığına da önemli katkılar sunduğunu desteklemektedir. Bu bulgular, özellikle sporculuk yaşamı sonrasında bireyin zihinsel sağlığını sürdürebilmesinde, geçmişte geliştirdiği benlik algısı ve duygusal dayanıklılığın belirleyici olduğunu göstermektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) de benzer şekilde, düzenli fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığını, özellikle kaygı ve depresyon semptomlarını azalttığını belirtmektedir. Ayrıca bireyin spor yoluyla kazandığı sosyal çevre, ruhsal dengeyi ve öznel iyi oluş halini destekleyen önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. DSÖ'ye göre, günlük en az 20–30 dakika süresince yapılan düzenli egzersiz, bireyde psikolojik dayanıklılığı artırmakta ve benlik saygısının gelişimine anlamlı katkı sağlamaktadır (Serter & Yamaner, 2017).

Spor insanda psikolojik olarak kötü durumları, ruhsal negatifliği, endişe ve korkuyu azaltarak psikolojik iyi oluş düzeyini yükseltip, kişinin refah yaşamını arttırmaktadır. Sağlıklı bir yaşam sürme için kişilerin düzenli ve sürekli spor yapmalarıyla beraber psikolojik iyi oluşun da iyi seviyede olması gerektiği ifade edilir (Elmas vd., 2021). Şar & Işıklar (2012), tarafından yapılan araştırmada, sporcuların sportif özgüvenleri ile denetim odağı, öznel iyi oluş ve iyimserlik değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada, içsel denetim odağı inancı, öznel iyi oluş ve iyimserlik ile sportif güven düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş; ayrıca içsel denetim odağı inancı, öznel iyi oluş ve iyimserlik düzeylerinin sportif güveni anlamlı derecede ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Sporda mükemmeli yakalamak için teknik, taktik, fiziksel ve zihinsel beceriler olarak bir bütünlük sağlamak gerekir. Üst düzey müsabakalarda sporcular teknik, taktik, fiziksel becerileri olarak eşit seviyede karşılaşır ve böyle durumlarda galibiyet sağlayacak olan da zihinsel becerileri çok iyi gelişmiş olan sporcular olacaktır (Gordon & Gucciardi, 2011).

Umut

Umut, kişilerin, henüz ulaşamadığı fakat ulaşmak istediği amaçlarına bir gün ulaşacağı ile ilgili inançlarıdır. Bireyler genelde umudu, olumsuz durumlarda ve olaylarda, her şeyin iyiye gideceğine dair inançlar olarak düşünmektedirler (Luthans vd., 2004.). Jerome Frank (1968) umudu “duygu ve düşüncenin anlamlı bir karışımı olarak tanımlayarak, umudun bilişsel ve duygusal olmak üzere iki boyutu olduğunu” ilk vurgulayan kişilerdendir, umudu “iyi olma duygusu veren ve kişiyi harekete geçmek için güdüleyen bir özellik” şeklinde tanımlar (Akman & Korkut, 1993). Umut düzeyi yüksek olan bireyler amaçlarına ulaşabilmek için karşılarına çıkan tüm sorunlarla başa çıkabilmektedir. Amaçlarına ulaşabilmek için motivasyonları yüksektir. Tomoff'a göre de umut bir kişinin kararlılıkla hedeflerine ulaşma psikolojisini ifade etmektedir (Tomoff, 2015).

Umut, gelecekle ilgili bir hedefi ve hayali gerçekleştirmede pozitif yani olumlu beklentilerdir. Umutsuzluk ise bu hedefi gerçekleştirmedeki negatif yani olumsuz beklentileri barındırır. Umut ve umutsuzluk bireyin ilerideki hedeflerine ulaşma fırsatlarının muhtemel

yansımasıdır. Birbirine zıt istekleri içerisinde barındırır umut ve umutsuzluk. Umut amaca varmak için yapılan planların başarılı olacağını öngörürken umutsuzlukta başarısızlık algısı vardır (Dilbaz & Seber, 1993). Yüksek umut düzeyine sahip bireyler umut düzeyi düşük olanlara göre hedefe ulaşma ve hedef yolunda önünde çıkan engellerle baş etme noktasında daha iyi olmaktadır (Duncan vd., 2022). Umutlu insanlar aynı zamanda psikolojik olarak sağlam kişiliklerdir. Bu kişiler olaylar karşısında gerçekçi ve özgüvenlidirler. Hayatın onlara engeller çıkartacağını farkındadırlar ve bu engelleri nasıl atlatacakları konusunda mutlaka fikir üretirler (Göka, 2020).

Martin (2007) umut düzeyinin yüksek olmasının bireylerin iyi oluşunu artırdığı düşük olmasının ise üzüntü ve problemlerin varlığı olarak değerlendirmiştir. Buna göre bireylerin umut düzeyi yükseldikçe insanlar üzüntü ve problemler ile daha az karşılaşmaktadırlar.

Sporcular basitçe spor yapan insanlar olarak tanımlansa da, arka planda fiziksel, zihinsel ve sosyal durumları refahlarını ve sağlıklarını etkiler. Bu nedenle, sporcuların bütünsel sağlıkları, hem sporcular hem de insanlar olarak kim olduklarının ayrılmaz bir parçasıdır (Giles, vd., 2020). Bu nedenle, başarılı olmak isteyen sporcular yalnızca fiziksel performansa sahip olmamalı, aynı zamanda psikolojik olarak güçlü bireyler olmalıdır (Birrer & Morgan, 2010). Ulukan'a (2020) göre, lise öğrencilerinin sürekli umut düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılımları arasında orta derecede pozitif bir ilişki vardır. Günümüzde bireyleri spor yapmaya iten tek neden hareket ve bedeni alan değildir. Başkalarıyla ilişki kurma isteği, yalnız kalma korkusu, sosyal bir varlık olma ihtiyacı da en az sportif ve sağlıklı olma isteği kadar etkilidir. Aynı zamanda spor yapanın iradesinin kontrolü, başarıya azmi, ilerleme isteği gibi duyguları insanlara vererek yine insanın iç güdüsünde var olan yıkıcı, saldırgan, kırıcı, tahammül edilemeyen dürtülerini pozitif hale getirerek bireysel ve toplumsal geliştirmenin yanında insanların kişilik kazanmasında etkili bir olgudur (Bauman, 1994).

Umudun diğer duygularla ilişkisine bakıldığında da yüksek umuda sahip bireylerin günlük stres deneyimi karşısında daha az olumsuz duygu yaşadıkları gözlenmiştir (Ong vd., 2006). Kardas vd., (2019), tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre umut ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Umut arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi de artmaktadır.

Taytaş (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırma bulgularına göre, umut düzeyi ile depresyon arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuca göre, bireyde umut düzeyi arttıkça depresif belirtilerin azalma eğilimi gösterdiği ifade edilmiştir. Benzer şekilde, Bülbüloğlu'nun (2019) yürüttüğü çalışmada da umut ile algılanan stres düzeyi arasında ters yönlü bir ilişki olduğu ve umut düzeyi yüksek bireylerin psikolojik iyilik hallerinin daha

yüksek olduğu belirlenmiştir. Kurt (2019) ise yaptığı çalışmada, umutsuzluk duygusunun bireyde varoluşsal kaygıyı tetikleyebileceğini ortaya koymuştur. Bu bulgu, umudun yalnızca duygusal denge açısından değil, bireyin yaşamı anlamlandırma sürecinde de önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Umut düzeyinin düşük olması, kişinin varoluşsal sorgulamalara yönelmesini ve bu süreçte psikolojik kırılganlık yaşamasını kolaylaştırabilir. Bu araştırmaların ortak çıktıları, umudun ruh sağlığı açısından taşıdığı kritik önemi açıkça ortaya koymaktadır. Bu kapsamda Bilgili (2016), sağlık durumu olumsuz seyreden bireylerin yüksek umut düzeyine sahip olmaları durumunda stresli yaşam olaylarıyla daha etkili başa çıkabildiklerini; buna karşılık umut düzeyinin düşük olması halinde bireyin psikolojik sorunlarla karşı karşıya kalma olasılığının arttığını belirtmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

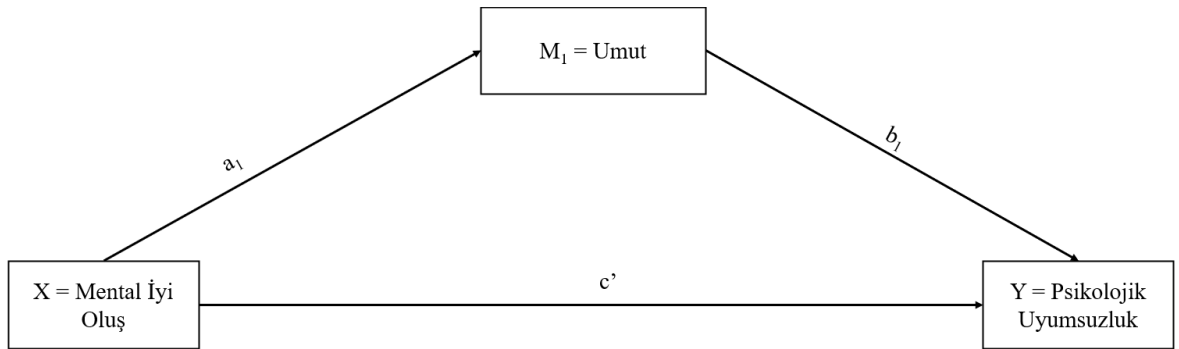
Araştırma Yöntemi

Yapısal eşitlik modellemesi yöntemiyle analiz edilecek araştırmada, en az iki değişken veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemeyi hedefleyen ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modelde, değişkenler arasındaki ilişkinin varlığı ve bu ilişkinin niteliği, değişkenlerin birlikte nasıl değiştiği üzerine odaklanarak incelenmiştir (Christensen vd., 2014; Karasar, 2023).

Araştırma Modeli

Bu çalışmada Hayes Modeli'nin Model 4'ü, kullanılmıştır. Model 4, bir bağımsız değişkenin (X) bağımlı değişken (Y) üzerindeki etkisinin bir aracı değişken (M) aracılığıyla nasıl gerçekleştiğini inceleyen bir aracılık analizidir. Bu modelde, bağımsız değişken (X) önce aracı değişkeni (M) etkiler, ardından aracı değişken de bağımlı değişkeni (Y) etkiler. Aracılık etkisi, dolaylı etki ($a \times b$) olarak hesaplanır ve bu, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin aracı değişken aracılığıyla ne kadar güçlü olduğunu gösterir. Ayrıca, doğrudan etki (c') de hesaplanır; bu durum aracı değişkeni göz ardı ederek bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini ölçer.

Şekil 5. *Paralel Aracı Model (Model 4) Simgesel ve İstatistiksel Gösterimi (Hayes, 2022).*



Bu araştırmada, mental iyi oluşun psikolojik uyumsuzluk üzerindeki etkisinin umut değişkeni aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleşip gerçekleşmeyeceğini incelenmiştir. İncelene model görme engelli bireyler, işitme engelli bireyler ve engelsiz bireyler için ayrı ayrı test edilmiştir. Modelde, mental iyi oluş (X) bağımsız değişken, psikolojik uyumsuzluk (Y) bağımlı değişken ve umut (M_1) aracı değişken olarak yer almaktadır. Bağımsız değişken olan mental

iyi oluş, hem umudu hem de psikolojik uyumsuzluğu etki edecektir. Ayrıca, mental iyi oluşun psikolojik uyumsuzluk üzerindeki doğrudan etkisi (c') de modelde ayrı olarak değerlendirilmiştir. Aracı etkilerin anlamlılığı, bootstrap yöntemi kullanılarak test edilmiş ve %95 güven aralığında 5000 tekrar ile istatistiksel anlamlılık belirlenmiştir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, lisanslı judo sporcuları (Görme Engelli, İşitme Engelli ve Engelle Sahip Olmayan) oluşturmaktadır. Gönüllü katılım ilkesine dayanan bu çalışmada ölçüt (kriter) örneklem yöntemi tercih edilmiştir. Ölçüt (Kriter) Örnekleme, önceden belirlenmiş bir dizi ölçütü karşılayan bütün durumların çalışılmasıdır. Ölçüt araştırmacı tarafından oluşturulur ya da daha önceden hazırlanmış ölçütler listesi kullanılabilir (Marshall & Rossman 2014). Ancak kritik durumlar için belirlenmiş ölçütlerin de araştırmanın genel ahengine uyması gereklidir (Creswell & Clark, 2017). Bu kapsamda araştırmaya dahil edilme kriterleri;

- Lisanslı judo sporcusu olmak
- 2024 yılında Büyükler Kategorisinde Türkiye Judo Şampiyonasına katılmak
- 18 + yaşa sahip olmak

Bu kriterler doğrultusunda, 232 judo sporcusunun katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Görme engeli (J1) düzeyinde olan sporcular refakatçi eşliğinde anketleri doldurdu, görme engeli (J2) olan sporcular ise telefonlarına uyumlu olan Talkback programı aracılığıyla dinleme yaparak anketleri doldurmuşlardır. Örneklem grubunun demografik ve sportif özelliklerine ilişkin veriler Tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo 1. Örneklem Grubu Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kadın	69	29,7
	Erkek	163	70,3
Engel Durumu	Engel Durumu Yok	118	50,9
	Görme Engelli	58	25,0
	İşitme Engelli	56	24,1
Eğitim Düzeyi	Lisans	136	58,6
	Lisansüstü	15	6,5
	Lise	81	34,9
Milli Sporcu	Evet	111	47,8
	Hayır	121	52,2
Uluslararası Derece	Evet	102	44,0
	Hayır	130	56,0

Tablo 1. (Devamı)

		n	\bar{x}	Ss.
Uluslararası Derece Türü	<i>Dünya Şampiyonası</i>	11	4,7	
	<i>Olimpiyat Oyunları</i>	8	3,4	
	<i>Avrupa Şampiyonası</i>	22	9,5	
	<i>Uluslararası Turnuva</i>	61	26,3	
Yaş		232	25.65	7.19
Spor Yaşı		232	12.82	7.58
Aylık Gelir		232	25.66	20.37
Haftalık Sportif Aktivite Süresi		232	11.75	6.79

Tablo 1 örneklem grubunun demografik ve sportif özelliklerini göstermektedir. Katılımcıların 69'u kadın, 163'ü ise erkek olup, erkeklerin sayısı kadınlardan belirgin şekilde fazladır. Engel durumu bakımından, 118 katılımcı engel durumu olmayan bireylerden oluşmaktadır, 58 kişi görme engelli ve 56 kişi ise işitme engelli bireylerden oluşmaktadır. Eğitim düzeyine göre, 136 katılımcı lisans mezunu, 15 katılımcı lisansüstü eğitim almış ve 81 katılımcı lise mezunu olarak grupta yer almaktadır. Milli sporcu olan 111 kişi bulunurken, 121 kişi milli sporcu değildir. Uluslararası dereceye sahip 102 kişi olup, 130 kişi uluslararası dereceye sahip değildir. Uluslararası derecelerin türü açısından, 11 katılımcı Dünya Şampiyonası, 8 katılımcı Olimpiyat Oyunları, 22 katılımcı Avrupa Şampiyonası ve 61 katılımcı uluslararası turnuvada derece almıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 25.65 yıl, spor yaşı ortalaması 12.82 yıl ve haftalık sportif aktivite süresi ortalaması 11.75 saattir. Aylık gelir ortalaması 25.66 TL birim olup, gelir seviyeleri arasında geniş bir çeşitlilik gözlemlenmektedir. Bu veriler, sporcu grubunun demografik ve sportif açıdan çeşitliliğini yansıtan bir örneklem oluşturduğunu göstermektedir.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu ile “Psikolojik uyumsuzluk (Depresyon, Anksiyete, Stres (DASS), Mental İyi Oluş ve Sürekli Umut Ölçeğinden” yararlanılmıştır.

Kişisel bilgi formu: Katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek amacı ile araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formu Kullanılan form, çalışmaya katılacak olan judocuların yaş, cinsiyet, engel durumu, spor yaşı, eğitim düzeyi, sıkteti, kişisel aylık gelir, milli sporcu olup/olmama, uluslararası müsabakalarda dereceniz var mı? var ise en iyi derecenizi hangi turnuvada elde ettiniz ve haftalık spor yapma süresi durumları sorulmuştur.

Psikolojik uyum/uyumsuzluk-depresyon, anksiyete, stres ölçeği (DASS): Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, depresyon, anksiyete ve stres semptomlarını

değerlendirmek için Lovibond & Lovibond (1995) tarafından geliştirilen ve daha sonra Brown vd. tarafından 21 maddeye yenilenen dört puanlık bir likert tipi (asla, nadiren, sık sık ve her zaman) değerlendirme aracıdır (1997). Bu ölçek Yılmaz vd. (2017) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğine ilişkin veriler ($\chi^2 / SD = 2.84$; REMSEA = 0.051, RMR = 0.036, CFI = 0.98), 21 maddeden oluşan üç faktörlü yapının iyi bir uyum seviyesine sahip olduğunu ve iç tutarlılık katsayısının Cronbach Alpha = 0.79 yeterli olduğunu göstermiştir. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 21 ila 84 arasında değişir ve yüksek puanlar depresyon, anksiyete ve stres semptomlarının yüksek seviyelerini gösterir.

Mental iyi oluş ölçeği: Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından gerçekleştirilen ve orijinal adı “Warnick-Edinburgh Mental Well-being Scale” (WEMWBS) olan ve Kendal (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlanmış, “Mental İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 14 olumlu maddeden oluşmaktadır ve 5’li Likert tipinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçekten en düşük 14 puan, en yüksek ise 70 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek mental (psikolojik) iyi oluşa işaret etmektedir. Ölçeğin güvenilirliğini ölçmek için ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısına ve bileşik güvenilirliğe bakılmıştır. Ölçeğin orijinal formu ile ölçeğin Türkiye, örneklemelerine uyarlanmasıyla karşılaştırıldığında geçerlik ve güvenilirlik katsayısı (Cronbach Alfa= 0.92) olarak belirtilmiştir.

Sürekli Umut Ölçeği: Snyder vd., (1991) tarafından geliştirilen ve Tarhan ve Bacanlı’nın (2015) Türk kültürüne uyarladığı ölçek, 15 yaş ve üstündeki bireylerin sürekli umut düzeylerini ölçmektedir. Ölçek, sekizli Likert tipinde olup 12 madde ve Eyleyici Düşünce ile Alternatif Yollar Düşüncesi olarak adlandırılan iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bu iki alt boyutun her biri dörder madde ile ölçülmektedir. Bu açıdan ölçekte 4 adet de dolgu maddesi bulunmaktadır. Puanlama yapılırken bu dolgu maddelerine puan verilmemektedir. Puanlamada yalnızca Eyleyici Düşünce ve Alternatif Yollar Düşüncesi alt boyutlarından elde edilen puanlar toplanmakta ve bu iki boyutun toplam puanı hesaplanarak toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten en düşük 8 en yüksek 64 puan alınmaktadır.

Süreç

Araştırmada yer alan uygulama süreci belirli aşamalar çerçevesinde gerçekleştirildi. İlk olarak, çalışma kapsamında kullanılacak ölçeklerin yer aldığı veri toplama formu oluşturulmuştur. Hazırlanan formlar, belirlenen örnekleme ulaştırılacak ve katılımcılardan gönüllülük esasına dayalı olarak veri toplanmıştır.

Veri toplama sürecinde katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgilendirme yapılacak ve gizlilik ilkesi vurgulanmıştır. Katılımcıların soruları gönüllü ve doğru şekilde

yanıtlamaları teşvik edilmiştir. Toplanan veriler, ön kontrol ve temizleme işlemlerinden geçirildikten sonra analiz sürecine dahil edilmiştir.

Analiz öncesinde eksik veri ve aykırı gözlemler değerlendirildi. Verilerin normalliği çarpıklık, basıklık ve Mahalanobis uzaklıkları üzerinden kontrol edildi. Uygun bulunan veri seti üzerinde önce doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ardından, hipotezleri test etmek amacıyla Process Macro kullanılarak Bootstrap temelli regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada veriler analiz edilmeden önce IBM SPSS 24 programı kullanılarak uç değer ve kayıp değer incelemeleri yapılmıştır. Ardından, verilerin normal dağılıma uygunluğu değerlendirilmiş ve araştırmada yer alan bağımsız, bağımlı ve aracı değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analiziyle test edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu, ölçek puanlarına ait Mahalanobis uzaklıkları, Z değerleri ile çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle Maximum Likelihood hesaplama yöntemiyle kovaryans matrisi oluşturulmuştur.

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının faktör yapısını test etmek amacıyla AMOS 24 programı kullanılmıştır. Ölçme araçlarının faktör yapısı doğrulandıktan sonra, araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla Bootstrap yöntemine dayalı regresyon analizi uygulanmıştır (Hayes, 2022). Hipotezler, Hayes (2022) tarafından geliştirilen Process Macro kullanılarak test edilmiştir. Araştırma hipotezinin testinde Model 4 kullanılmıştır. Analizlerde Bootstrap tekniğiyle 5000 örneklem seçeneği tercih edilmiştir. Bootstrap yöntemiyle yapılan aracılık ve düzenleyicilik etki analizlerinde, araştırma hipotezinin desteklenebilmesi için analiz sonucunda elde edilecek %95 güven aralığı değerlerinin 0 (sıfır) içermemesi gerekmektedir (Hayes, 2022; MacKinnon vd., 2004; Preacher & Hayes, 2008).

Araştırmacı Rolü

Bu araştırma sürecinde tüm aşamalar danışman eşliğinde araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir;

- Araştırma Probleminin Belirlenmesi
- Amaç ve Hipotezler Oluşturulması
- Araştırma Modeli ve Yöntemi Seçilmesi
- Etik İlkeler Gözetilmesi
- Veri Toplama Sürecinin Yürütülmesi
- Verilerin Analiz Edilmesi

- Bulguların Yorumlanması
- Sonuçların Yazılması ve Önerilerin Geliştirilmesi
- Çalışmanın Raporlanması

Geçerlik ve Güvenirlik

Geçerlik için, çalışmada kullanılan ölçeklerin tek faktörlü yapıları, AMOS 24 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile test edilmiştir. Elde edilecek sonuçlar, ölçeklerin tek faktörlü model yapılarının veri ile uyumlu ve kabul edilebilir olduğunu ortaya koyacaktır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik düzeylerini belirlemek amacıyla iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alfa) hesaplanmıştır.

Tablo 2. Geçerlik ve Güvenirlik Analiz Sonuçları

İndeks	İyi Uyum	Kabul Edilebilir	MİO	U	PU
χ^2 /df	<3	<3(χ^2 /df)<5	3.43	3.28	2.058
GFI	>.95	>.90	.90	.96	.90
CFI	>.95	>.90	.91	.97	.90
RMSEA	<.05	<.08	.08	.07	.07
SRMR	<.05	<.08	.05	.04	.06
Cronbach's Alpha	0.70 (α) 0.90	0.60 (α) 0.70	.90	.87	.93

χ^2/df : χ^2 ; GFI; CFI; RMSEA; SRMR (Byrne, 2016; Gürbüz, 2021). Cronbach's Alpha (George ve Mallery, 2024).

Tablo 2’de sunulan geçerlik ve güvenirlik analiz sonuçları, çalışmada kullanılan ölçme araçlarının psikometrik özelliklerini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda, yapısal geçerlik doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile test edilmiş; model uyum indeksleri ve iç tutarlılık katsayıları değerlendirilmiştir.

Model uyumuna ilişkin elde edilen değerler, genel olarak kabul edilebilir düzeyde model uyumu olduğunu göstermektedir. Ki-kare/serbestlik derecesi (χ^2/df) değerleri, ideal olarak 3’ün altında olması beklenmekle birlikte, 3 ile 5 arası değerler kabul edilebilir uyumu göstermektedir (Byrne, 2016). Bu çerçevede MİO ($\chi^2/df=3.43$), U ($\chi^2/df=3.28$) ve PU ($\chi^2/df=2.058$) için elde edilen değerler, özellikle PU için iyi uyum, diğer iki ölçek için ise kabul edilebilir uyum düzeyinde yorumlanmaktadır.

GFI (Goodness of Fit Index) ve CFI (Comparative Fit Index) değerlerinin .90’ın üzerinde olması modelin veri ile uyumlu olduğunu göstermektedir. GFI değerleri MİO için .90, U için .96 ve PU için .90 olarak bulunmuştur. CFI değerleri ise sırasıyla .91, .97 ve .90 olup, bu değerler modellerin kabul edilebilir düzeyde uyum sağladığını göstermektedir (Gürbüz, 2021).

RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) ve SRMR (Standardized Root Mean Square Residual) değerlerinin de $<.08$ olması kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir. RMSEA değerleri üç ölçek için sırasıyla $.08$, $.07$ ve $.07$; SRMR değerleri ise $.05$, $.04$ ve $.06$ olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, modellerin kabul edilebilir düzeyde hata ile açıklandığını göstermektedir.

Güvenirlğe ilişkin olarak hesaplanan Cronbach's Alpha katsayıları, MİO için $.90$, U için $.87$ ve PU için $.93$ olarak bulunmuştur. George ve Mallery (2024) tarafından önerilen değerlere göre, $.80$ ve üzerindeki alfa katsayıları yüksek düzeyde iç tutarlılığı göstermektedir. Dolayısıyla, çalışmada kullanılan tüm ölçeklerin güvenilirlik düzeylerinin oldukça yüksek olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, elde edilen geçerlik ve güvenirlik bulguları, araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçme amaçlarına uygun, psikometrik açıdan güçlü ve geçerli araçlar olduğunu ortaya koymaktadır.

Normallik Dağılımı

Çalışmada, değişkenlerin normallik dağılımı incelenmiştir. Normallik testi için, verilerin basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerine bakılmıştır. Çarpıklık değeri, dağılımın simetrik olup olmadığını gösterirken, basıklık değeri ise dağılımın ne kadar sivri veya yayvan olduğunu belirler. George ve Mallery'e (2024) göre basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ile $+2$ aralığında olması veri setinin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. Değişkenlerin bu iki istatistiksel ölçüm üzerinden yapılan değerlendirmeye göre, tüm değişkenlerin normal dağılıma yakın bir yapıya sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 3. Normallik Analiz Sonuçları

Değişkenler	Skewness	Kurtosis
Mental İyi Oluş	-0.528	0.558
Umut	-0.223	-0.847
Psikolojik Uyumsuzluk	0.806	0.428

Tablo 3. normallik analiz sonuçları'na göre, incelenen değişkenlerin normallik dağılımı aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- **Mental İyi Oluş (MİO):** Skewness değeri -0.528 , Kurtosis değeri ise 0.558 olarak bulunmuştur. Skewness'in negatif olması, verilerin sağa çarpık olduğunu, yani çoğunlukla daha düşük değerlerin bulunduğunu göstermektedir. Kurtosis değeri ise, verilerin normal dağılıma oldukça yakın olduğunu, çünkü değerlerin ne çok sivri ne

de çok yassı olduğunu ifade etmektedir. Genel olarak, Mental İyi Oluş değişkeni normal dağılıma yakın bir yapıya sahiptir.

- **Umut:** Skewness değeri -0.223 ve Kurtosis değeri -0.847 olarak hesaplanmıştır. Skewness'in negatif değeri, verilerin sağa çarpık olduğunu, yani daha düşük değerlerin yoğunlaştığını belirtmektedir. Kurtosis değeri ise -0.847 olup, bu da verilerin normal dağılımın biraz daha yayvan olduğunu ve uç değerlere daha az duyarlı olduğunu göstermektedir. Umut değişkeni de normalliğe oldukça yakın bir dağılıma sahiptir, ancak biraz daha yayvan bir yapı sergilemektedir.
- **Psikolojik Uyumsuzluk (PU):** Skewness değeri 0.806 ve Kurtosis değeri 0.428 olarak belirlenmiştir. Skewness'in pozitif olması, verilerin sola çarpık olduğunu, yani daha yüksek puanların yoğunlaştığını göstermektedir. Kurtosis değeri ise 0.428 olup, bu da verilerin normal dağılıma oldukça yakın ancak biraz daha sivri bir yapıya sahip olduğunu ifade etmektedir. Psikolojik Uyumsuzluk değişkeni, genel olarak normal dağılıma yakın olmakla birlikte, biraz daha sivri bir şekil göstermektedir.

Genel olarak, tüm değişkenlerin skewness ve kurtosis değerleri, normal dağılımdan belirgin bir sapma göstermemektedir (+1, -1), bu da verilerin büyük ölçüde normal dağıldığını ve parametrik testlerin kullanılabilabileceğini göstermektedir (Hair vd., 2014).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Tablo 4. *Görme Engelli Bireylerde Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar ve Puan Ortalamaları*

Değişkenler	MİO	U	PU	\bar{x}	Ss.
MİO	1	,587**	-,453**	58.25	7.09
U	,587**	1	-,520**	55.39	6.71
PU	-,453**	-,520**	1	11.55	7.73

Tablo 4’de Görme engelli bireylerden elde edilen veriler doğrultusunda elde edilen Korelasyonlara İlişkiline göre;

- Mental İyi Oluş ile Umut arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .587$, $p < .01$). Bu bulgu, bireylerin umut düzeyleri arttıkça mental iyi oluş düzeylerinin de arttığını göstermektedir.
- Mental İyi Oluş ile Psikolojik Uyumsuzluk arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -.453$, $p < .01$). Bu ilişki, mental iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik uyumsuzluk düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır.
- Umut ile Psikolojik Uyumsuzluk arasında da negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.520$, $p < .01$). Bu durum, umut düzeyi yüksek olan bireylerde psikolojik uyumsuzluk belirtilerinin daha düşük düzeyde görüldüğünü göstermektedir.

Tanımlayıcı İstatistikler;

- Mental İyi Oluş: Ort. = 58.25, Ss = 7.09
- Umut: Ort. = 55.39, Ss = 6.71
- Psikolojik Uyumsuzluk: Ort. = 11.55, Ss = 7.73

Genel olarak, elde edilen bulgular mental iyi oluş ve umut düzeylerinin artmasının, psikolojik uyumsuzluk düzeyinde azalma ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. İşitme Engelli Bireylerde Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar ve Puan Ortalamaları

Değişkenler	MİO	U	PU	\bar{x}	Ss.
MİO	1	.628**	-,524**	58.37	9.09
U	,628**	1	-,424**	53.96	8.57
PU	-,524**	-,424**	1	11.39	10.88

Tablo 5’de işitme engelli bireylerden elde edilen veriler doğrultusunda elde edilen Korelasyonlara İlişkiline göre;

- Mental İyi Oluş ile Umut arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .628$, $p < .01$). Bu bulgu, işitme engelli bireylerde umut düzeyinin artmasının, mental iyi oluş düzeyinin de artmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir.
- Mental İyi Oluş ile Psikolojik Uyumsuzluk arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.524$, $p < .01$). Bu sonuç, mental olarak iyi durumda olan bireylerin psikolojik uyumsuzluk düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır.
- Umut ile Psikolojik Uyumsuzluk arasında da negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r = -.424$, $p < .01$). Bu bulgu, umut düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik uyumsuzluk düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir.

Tanımlayıcı İstatistikler;

- Mental İyi Oluş: Ort. = 58.37, Ss = 9.09
- Umut: Ort. = 53.96, Ss = 8.57
- Psikolojik Uyumsuzluk: Ort. = 11.39, Ss = 10.88

Sonuç olarak, işitme engelli bireyler örnekleminde elde edilen bulgular, mental iyi oluş ve umut düzeylerinin artmasının psikolojik uyumsuzluk düzeyindeki azalma ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Tablo 6. Engelsiz Bireylerde Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar ve Puan Ortalamaları

Değişkenler	MİO	U	PU	\bar{x}	Ss.
MİO	1	.583**	-,329**	54.65	8.61
U	,583**	1	-,347**	51.12	7.38
PU	-,329**	-,347**	1	14.16	9.46

Tablo 6’da işitme engelsiz bireylerden elde edilen veriler doğrultusunda elde edilen Korelasyonlara İlişkiline göre;

- Mental İyi Oluş ile Umut arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = .583, p < .01$). Bu bulgu, engelsiz bireylerde umut düzeyi arttıkça mental iyi oluş düzeyinin de yükseldiğini göstermektedir.
- Mental İyi Oluş ile Psikolojik Uyumsuzluk arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.329, p < .01$). Bu durum, mental iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik uyumsuzluk düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir.
- Umut ile Psikolojik Uyumsuzluk arasında da negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r = -.347, p < .01$). Bu ilişki, umut düzeyi yükseldikçe psikolojik uyumsuzluk düzeyinin azaldığını ortaya koymaktadır.

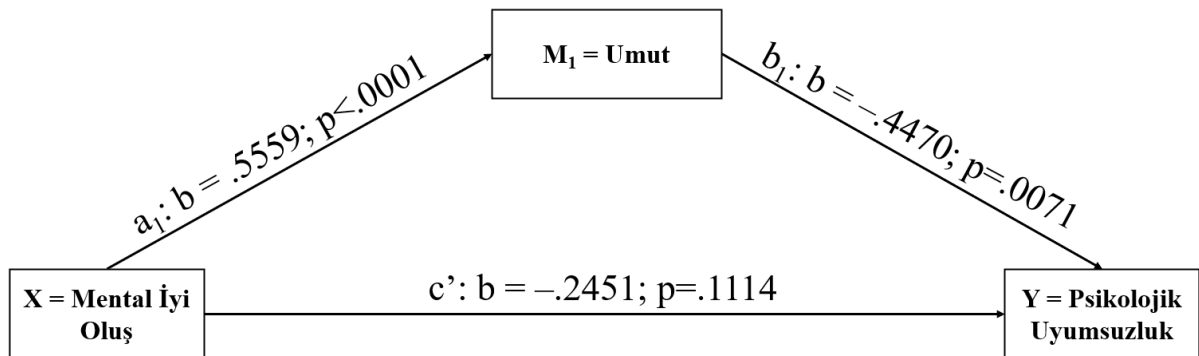
Tanımlayıcı İstatistikler

- Mental İyi Oluş: Ort. = 54.65, Ss = 8.61
- Umut: Ort. = 51.12, Ss = 7.38
- Psikolojik Uyumsuzluk: Ort. = 14.16, Ss = 9.46

Sonuç olarak, engelsiz bireyler grubunda elde edilen bulgular, mental iyi oluş ve umut düzeylerinin artmasının psikolojik uyumsuzluk düzeyinin azalması ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bu bulgular, araştırmanın temel değişkenleri arasındaki ilişkilerin, hipotezlerin test edilmesine yönelik güçlü bir temele sahip olduğunu ve araştırmanın ilerleyen aşamalarında kullanılacak analizlerin güvenilirliğini artırdığını göstermektedir. Araştırmanın hipotezlerine yönelik yapılan analizlere ilişkin model ve modelde yer alan ilişkili yollar, Şekil 6’da sunulmuştur.

Şekil 6. Görme Engelli Bireylerde Mental İyi Oluşun Psikolojik Uyumsuzluk Üzerindeki Etkisinde Umut Değişkeninin Aracı Rolü (n:58)



Görme engelli bireyler için test edilen model sonuçları, Şekil 6'da sunulduğu üzere;

X → M (Mental İyi Oluş → Umut): Mental iyi oluş, umut düzeyini anlamlı şekilde yordamakta olup model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

- $R^2 = .3448$, bu da umut düzeyindeki toplam varyansın %34,5'inin mental iyi oluş tarafından açıklandığını göstermektedir.
- $B = .5559, p < .0001, \%95 \text{ GA } [.3508, .7611]$
- Standartlaştırılmış katsayı (β) = .5872

X ve M → Y (Mental İyi Oluş ve Umut → Psikolojik Uyumsuzluk): Mental iyi oluş ve umut birlikte psikolojik uyumsuzluğu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

- $R^2 = .3039$, varyansın %30,4'ü açıklanmıştır.
- Umudun psikolojik uyumsuzluk üzerindeki etkisi anlamlıdır:
 - $B = -.4470, p = .0071, \%95 \text{ GA } [-.7677, -.1264]$
 - Standartlaştırılmış katsayı (β) = -.3883
- Mental iyi oluşun doğrudan etkisi anlamlı değildir:
 - $B = -.2451, p = .1114, \%95 \text{ GA } [-.5487, .0585]$
 - Standartlaştırılmış katsayı (β) = -.2249

Toplam Etki (Mental İyi Oluş → Psikolojik Uyumsuzluk)

- **Toplam etki:**
 - $B = -.4936, p = .0004, \%95 \text{ GA } [-.7538, -.2335]$
 - Standartlaştırılmış etki (β) = -.4529

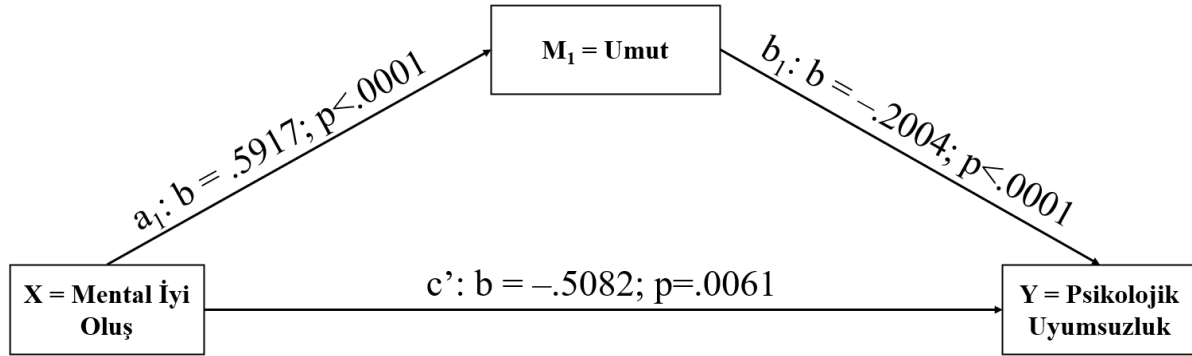
Bu bulgu, mental iyi oluşun psikolojik uyumsuzluk üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir.

Dolaylı Etki (Aracılık Etkisi: Mental İyi Oluş → Umut → Psikolojik Uyumsuzluk)

- Dolaylı etki (B) = -.2485,
- Bootstrap %95 güven aralığı [-.5423, -.0518]
- Bu aralık sıfır içermediği için dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlıdır.
- Standartlaştırılmış dolaylı etki (β) = -.2280, %95 GA [-.4698, -.0521]

Sonuç olarak mental iyi oluşun psikolojik uyumsuzluk üzerindeki etkisinde umut değişkeninin aracı rol oynadığı görülmektedir. Mental iyi oluş, umut düzeyini artırmakta; artan umut ise psikolojik uyumsuzluğu azaltmaktadır. Doğrudan etki anlamlı olmadığından, dolaylı yolun bu ilişkiyi önemli ölçüde taşıdığı sonucuna varılabilir. Bootstrap güven aralıklarının sıfır içermemesi, bu aracılık etkisinin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Şekil 7. İşitme Engelli Bireylerde Mental İyi Oluşun Psikolojik Uyumsuzluk Üzerindeki Etkisinde Umud Değişkeninin Aracı Rolü (n:56)



İşitme engelli bireyler için test edilen model sonuçları, Şekil 7’de sunulduğu üzere;

X → M (Mental İyi Oluş → Umud): Mental İyi Oluş, umut düzeyini anlamlı şekilde yordamakta olup model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

- $R^2 = .3939$, bu da umut düzeyindeki toplam varyansın %39,4’ünün MİO tarafından açıklandığını göstermektedir.
- $B = .5917$, $p < .0001$, %95 GA [,3914 , ,7920]
- Standartlaştırılmış katsayı (β) = .6276

X ve M → Y (Mental İyi Oluş ve Umud → Psikolojik Uyumsuzluk): Mental iyi oluş ve umut birlikte psikolojik uyumsuzluğu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

- $R^2 = .2896$, varyansın %28,9’u açıklanmıştır.
- Umudun psikolojik uyumsuzluk üzerindeki etkisi anlamlıdır:
 - $B = -0.2004$, $p < .0001$, %95 GA [-,5788 , -,1781]
 - Standartlaştırılmış katsayı (β) = -0.1579
- Mental iyi oluşun doğrudan etkisi anlamlıdır:
 - $B = -0.5082$, $p = .0061$, %95 GA [-,8651 , -,1514]
 - Standartlaştırılmış katsayı (β) = -0.4248

Toplam Etki (Mental İyi Oluş → Psikolojik Uyumsuzluk):

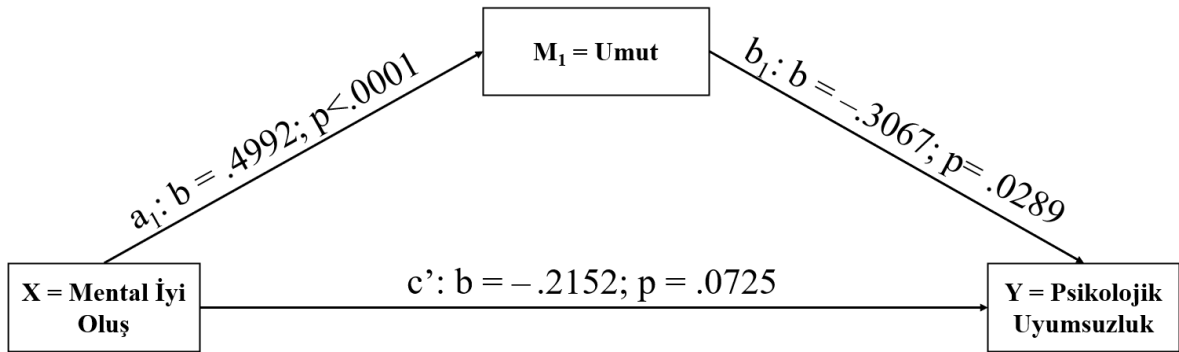
- Toplam etki:
 - $B = -0.6268$, $p < .001$, %95 GA [$-.9048$, $-.3487$]
 - Standartlaştırılmış etki (β) = -0.5239

Dolaylı Etki (Aracılık Etkisi: MİO → Umud → Psikolojik Uyumsuzluk):

- Dolaylı etki (B) = -0.1186
- Bootstrap %95 güven aralığı [$-.3794$, $-.0862$]
- Bu aralık sıfır içermediği için dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlıdır.
- Standartlaştırılmış dolaylı etki (β) = -0.0991 , %95 GA [$-.3129$, $-.0739$]

Sonuç olarak, mental iyi oluşun psikolojik uyumsuzluk üzerindeki etkisinde umut değişkeninin aracı rol oynadığı görülmektedir. Mental iyi oluş, umut düzeyini artırmakta; artan umut ise psikolojik uyumsuzluğu azaltmaktadır. Bootstrap güven aralıklarının sıfır içermemesi, bu aracılık etkisinin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Şekil 8. Engellsiz Bireylerde Mental İyi Oluşun Psikolojik Uyumsuzluk Üzerindeki Etkisinde Umud Değişkeninin Aracı Rolü (n:118)



Engellsiz bireyler için test edilen model sonuçları, Şekil 8’de sunulduğu üzere;

X → M (Mental İyi Oluş → Umud): Mental iyi oluş, umut düzeyini anlamlı şekilde yordamakta olup model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

- $R^2 = .3395$, bu da umut düzeyindeki toplam varyansın %33,95’inin Mental İyi Oluş tarafından açıklandığını göstermektedir.
- $B = .4992$, $p < .0001$, %95 GA [0.3711 , 0.6272]
- Standartlaştırılmış katsayı (β) = $.5826$

X ve M → Y (Mental İyi Oluş ve Umud → Psikolojik Uyumsuzluk): Mental iyi oluş ve umut birlikte psikolojik uyumsuzluğu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

- $R^2 = .1447$, varyansın %14,47’si açıklanmıştır.

- Umudun psikolojik uyumsuzluk üzerindeki etkisi anlamlıdır:
 - $B = -0.3067$, $p = .0289$, %95 GA [-0.5813, -0.0322]
 - Standartlaştırılmış katsayı (β) = -0.2348
- Mental İyi Oluş'un doğrudan etkisi anlamsızdır:
 - $B = -0.2152$, $p = .0725$, %95 GA [-0.4505, 0.0200]
 - Standartlaştırılmış katsayı (β) = -0.1923

Toplam Etki (Mental İyi Oluş → Psikolojik Uyumsuzluk):

- Toplam etki:
 - $B = -0.3684$, $p = .0003$, %95 GA [-0.5627, -0.1740]
 - Standartlaştırılmış etki (β) = -0.3291

Dolaylı Etki (Aracılık Etkisi: MİO → Umut → Psikolojik Uyumsuzluk):

- Dolaylı etki (B) = -0.1531
- Bootstrap %95 güven aralığı [-0.2857, 0.0169]
- Bu aralık sıfır içermektedir, dolayısıyla dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- Standartlaştırılmış dolaylı etki (β) = -0.1368, %95 GA [-0.2666, 0.0139]
- Bu dolaylı etkinin anlamlı olmadığı sonucuna varılmaktadır çünkü güven aralığı sıfırı içermektedir.

Sonuç olarak, mental iyi oluş, psikolojik uyumsuzluk üzerinde hem doğrudan etkiler göstermektedir, ancak umut değişkeninin aracılık etkisi anlamlı değildir. Dolaylı etkideki güven aralığının sıfır içermesi, bu aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığına işaret etmektedir.

Tablo 7. Araştırma Modeline İlişkin M_1 Aracı Rolü Analiz Sonucu

Engel Türü	Doğrudan Etki (MİO → PU)	Toplam Etki (MİO → PU)	Model	Etki	BootSs	Bootstrap Güven Aralığı
Görme Engelli	-0.2451 $p = .1114$	-0.4936 $p = .0004$	MİO → U → PU	-0.2485	.1269	-0.5423, -0.0518
İşitme Engelli	-0.5082 $p = .0061$	-0.6268 $p = .001$	MİO → U → PU	-0.1186	.1173	-0.3794, -0.0862
Engelsiz	-0.2152 $p = .0725$	-0.3684 $p = .0003$	MİO → U → PU	-0.1531	.0764	-0.2857, 0.0169

Tablo 7’de Araştırma modeline ilişkin engel türlerinde M_1 aracı rolü analiz sonuçlarına yer verilmiştir;

Görme engelli bireyler için sonuçlar.

Doğrudan Etki (MİO → PU): Görme engelli bireyler için doğrudan etki (Mental İyi Oluş → Psikolojik Uyumsuzluk) $B = -0.2451$, $p = .1114$ olarak hesaplanmıştır. Buradaki p değeri ($p = .1114$), bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını gösteriyor. Yani, görme engelli bireylerde Mental İyi Oluş'un psikolojik uyumsuzluk üzerinde doğrudan bir etkisi bulunmamaktadır.

Toplam Etki (MİO → PU): Görme engelli bireyler için toplam etki (Mental İyi Oluş → Umud → Psikolojik Uyumsuzluk) $B = -0.4936$, $p = .0004$ olarak hesaplanmıştır. Bu p değeri ($p = .0004$), toplam etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ve mental iyi oluş ile psikolojik uyumsuzluk arasında güçlü bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca, bu etkinin büyüklüğü ($B = -0.4936$), etkisinin güçlü olduğunu ve umut aracılığıyla gerçekleştiğini ifade etmektedir.

Dolaylı Etki (MİO → U → PU): $B = -0.2485$, $BootSE = 0.1269$, ve Bootstrap %95 güven aralığı [-0.5423 , -0.0518] olarak verilmiştir. Güven aralığının sıfırdan uzak olması, dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu da, mental iyi oluşun umut aracılığıyla psikolojik uyumsuzluğu azalttığını doğrulamaktadır.

İşitme Engelli Bireyler İçin Sonuçlar:

Doğrudan Etki (MİO → PU): İşitme engelli bireyler için doğrudan etki $B = -0.5082$, $p = .0061$ olarak bulunmuştur. Buradaki p değeri ($p = .0061$), istatistiksel olarak anlamlı bir etkidir. Bu, işitme engelli bireylerde mental iyi oluş ile psikolojik uyumsuzluk arasında doğrudan bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Toplam Etki (MİO → PU): İşitme engelli bireyler için toplam etki $B = -0.6268$, $p = .001$ olarak hesaplanmıştır. Bu p değeri ($p = .001$), toplam etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ve mental iyi oluş ile psikolojik uyumsuzluk arasında güçlü bir ilişki bulunduğunu gösteriyor.

Dolaylı Etki (MİO → U → PU): $B = -0.1186$, $BootSE = 0.1173$, ve Bootstrap %95 güven aralığı [-0.3794 , -0.0862] olarak verilmiştir. Güven aralığı sıfırdan uzak olduğu için bu etki istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu da, mental iyi oluşun umut aracılığıyla psikolojik uyumsuzluğu azalttığını ve umut değişkeninin aracılık rolü oynadığını göstermektedir.

Engelsiz Bireyler İçin Sonuçlar:

Doğrudan Etki (MİO → PU): Engelsiz bireyler için doğrudan etki $B = -0.2152$, $p = .0725$ olarak hesaplanmıştır. Buradaki p değeri ($p = .0725$), bu etkinin sınırda anlamlı olduğunu

göstermektedir. Yani, mental iyi oluş ile psikolojik uyumsuzluk arasında anlamlı bir ilişki gözlemlense de, güvenilirlik açısından daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulabilir.

Toplam Etki (MİO → PU): Engelsiz bireyler için toplam etki $B = -0.3684$, $p = .0003$ olarak hesaplanmıştır. Bu p değeri ($p = .0003$), toplam etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ve mental iyi oluş ile psikolojik uyumsuzluk arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu gösteriyor.

Dolaylı Etki (MİO → U → PU): $B = -0.1531$, $BootSE = 0.0764$, ve $Bootstrap \%95$ güven aralığı $[-0.2857, 0.0169]$ olarak verilmiştir. Buradaki güven aralığı 0'ı içermektedir; bu da dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını gösterir. Bu durumda, mental iyi oluşun umut aracılığıyla psikolojik uyumsuzluğu azaltma etkisi anlamlı değildir.

Bu sonuçlar, mental iyi oluş (MİO) ile psikolojik uyumsuzluk (PU) arasındaki ilişkilerin, farklı engel gruplarında nasıl farklılaştığını ve bu ilişkilerin umut aracılığıyla nasıl şekillendiğini detaylı bir şekilde ortaya koymaktadır. Görme engelli bireyler için yapılan analizde, mental iyi oluşun doğrudan psikolojik uyumsuzluğu etkileyemediği, ancak umut aracılığıyla bu etkilerin anlamlı olduğu görülmüştür. Bu durum, görme engelli bireylerin, umut düzeylerinin artırılmasıyla mental iyi oluşun psikolojik uyumsuzluk üzerindeki etkilerinin daha güçlü bir şekilde şekillendiğini göstermektedir. İşitme engelli bireyler için ise, hem doğrudan etki hem de toplam etki anlamlı bulunmuş ve umut değişkeninin bu ilişkiye güçlü bir aracılık yaptığı kanıtlanmıştır. Bu bulgular, mental iyi oluşun, umut düzeylerini artırarak psikolojik uyumsuzluğu önemli ölçüde azalttığını ve umut değişkeninin bu süreçte kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

Engelsiz bireyler için ise, mental iyi oluşun doğrudan etkisi sınırlı anlamlı bulunmuş olsa da, umut aracılığının etkisi anlamlı olmamıştır. Bu durum, engelsiz bireylerde, mental iyi oluşun psikolojik uyumsuzluk üzerindeki etkisinin doğrudan gerçekleştiğini, dolaylı etkilerin ise daha az belirgin olduğunu göstermektedir.

Bu bulgular, mental iyi oluşun, engelli bireylerde, özellikle umut düzeylerinin artırılması yoluyla psikolojik uyumsuzluk üzerinde daha belirgin bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. İşitme engelli ve görme engelli bireyler için umut, mental iyi oluşun psikolojik uyumsuzluk üzerindeki etkisini yönlendiren güçlü bir araçtır. Engelsiz bireylerde ise, bu aracılık etkisi daha zayıf kalmakta ve etkiler doğrudan gerçekleşmektedir. Genel olarak, mental iyi oluş ve umut arasındaki ilişki, engel türüne bağlı olarak farklı şekillerde etkili olmakta ve bu süreçlerin psikolojik iyilik hali ve uyum açısından önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın temel amacı, işitme engelli, görme engelli ve engelsiz judo sporcularında mental iyi oluş düzeylerinin psikolojik uyumsuzluk belirtileri (depresyon, anksiyete ve stres) üzerindeki etkisini incelemek ve bu etkide umut değişkeninin aracı rolünü araştırmaktır. Elde edilen bulgular, mental iyi oluş düzeyinin artmasıyla psikolojik uyumsuzluk belirtilerinin anlamlı biçimde azaldığını ve bu ilişkinin umut değişkeni aracılığıyla gerçekleştiğini göstermiştir. Bu sonuç, sporun bireylerin yalnızca fiziksel sağlığı üzerinde değil, aynı zamanda ruhsal iyilik halleri üzerinde de güçlü bir destekleyici rol oynadığını açıkça ortaya koymaktadır. Araştırmamızın sonuçları, özellikle sporun, engelli bireylerin yaşam kalitesine, psikolojik dayanıklılıklarına ve sosyal uyumlarına çok yönlü katkı sağladığını savunan mevcut literatürle uyumluluk göstermektedir (Gür, 2001; Saçlı & Demirhan, 2008). Ayrıca sporun, bireylerin kendi benlik algılarını güçlendiren ve yaşamın zorluklarına karşı psikolojik kaynaklarını mobilize eden bir süreç olduğu da elde edilen bulgularla desteklenmektedir.

Araştırmada ulaşılan temel bulgulardan biri, mental iyi oluş düzeyinin artmasıyla birlikte depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik uyumsuzluk belirtilerinin anlamlı biçimde azalmasıdır. Bu sonuç, sporun psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkilerine ilişkin çok sayıda çalışma ile uyum içindedir. Gür (2001), düzenli spor yapan bireylerde hayat sevinci, öz yeterlik algısı ve öz güven duygusunun arttığını ve bunun depresif semptomların azalmasına katkı sağladığını belirtmiştir. Benzer şekilde Saçlı ve Demirhan (2008) ile Salar ve arkadaşlarının (2012) çalışmaları, fiziksel aktivitenin problem çözme becerilerini güçlendirdiğini, stres yönetiminde bireylerin daha etkin olmalarını sağladığını ve böylelikle psikolojik iyi oluş düzeylerini artırdığını ortaya koymuştur. Yüceant (2023), düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerde psikolojik iyi oluş ile kaygı arasında güçlü bir negatif korelasyon ($r = -0,891^{**}$) olduğu sonucunu bulmuştur. Murphy vd. (2020) araştırmaları sonucu düzenli fiziksel aktiviteye katılımın, gençlerde yüksek mental iyi oluşa ve daha düşük depresyon ve kaygıya neden olduklarını belirtmiştir. Rice vd. (2019), araştırmalarının sonucunda, elit üniversite judo sporcularının mental düzeyleri ne kadar yüksekse, spor performansı üzerindeki olumlu etkinin de o kadar iyi olduğunu saptamışlardır. Ayrıca spor kaygısı ne kadar yüksek olursa psikolojik iyi oluşlarının da o kadar düşük olacağını belirtmişlerdir. Spor kaygısının mental iyi oluş yoluyla azaltılabileceğini bu nedenle üniversite judo sporcularının antrenman planının, sporcuların spor performanslarını artırmak için zihinsel becerilerini güçlendirmeye odaklanmasını önermişlerdir. Sporun bireyin kendilik değerini, kontrol duygusunu ve öz

düzenleme yeteneklerini desteklemesi, bireyin stres ve kaygı gibi olumsuz duygusal durumlarla başa çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Araştırmamızda da spor yapan bireylerin, özellikle engelli bireylerin, psikolojik uyumsuzluk düzeylerinde belirgin bir azalma göstermeleri, sporun sağladığı bu psikolojik kaynaklarla doğrudan ilişkili görünmektedir.

Mental iyi oluşun psikolojik uyumsuzluk üzerindeki etkisinde umut düzeyinin aracılık rolü üstlenmesi, araştırmamızın en özgün ve dikkat çekici bulgularından biridir. Bu bulgu, umut kavramının bireylerin yaşam deneyimlerini nasıl şekillendirdiğine dair mevcut pozitif psikoloji literatürü ile doğrudan uyumludur. Akman ve Korkut'un (1993) tanımına göre umut, bireyin geleceğe dair hedefler oluşturmasını, bu hedeflere ulaşabilmek için yollar tasarlamasını ve karşılaştığı engeller karşısında alternatif stratejiler geliştirmesini sağlayan bir psikolojik kaynak olarak kabul edilmektedir. Umudun bireylerin bilişsel çerçevelerini olumlu yönde etkileyerek, stresli durumlar karşısında daha esnek ve dirençli davranışlar geliştirmelerine katkı sağladığı bilinmektedir. Fiziksel aktivite beynin organik ve peptid molekülleri aracılığıyla nöro-bilişim etkiler. Organik moleküller nörotransmitterler ve nöromodülatörleri oluştururken peptid molekülleri nörotrofik faktörleri içerir. Düzenli egzersiz, uzun süre tekrarlandığında, bazal nörokimyasal seviyenin yükselmesine veya düşmesine neden olabilir ve nöro-bilişim iyileştirilmesine yardımcı olabilir (Bhattacharya vd., 2023). Araştırmalar, egzersizin nörotransmitterlerin salınımını ve geri alımını değiştirebileceğini ve böylece ruh halini ve psikolojik durumları düzenleyebileceğini göstermektedir. Örneğin, egzersiz, pozitif duygular ve mutluluk hisleriyle ilişkili olan serotonin ve dopamin salınımını artırabilir. Aynı zamanda egzersiz, kaygı ve depresyonla ilişkili olan glutamat salınımını da azaltabilir. Bu bağlamda, sporcularda umut düzeylerinin yüksek olması, onları karşılaştıkları psikososyal stresörlere karşı daha dayanıklı hale getirmiş ve depresyon, anksiyete ve stres gibi uyumsuzluk belirtilerinin azalmasına aracılık etmiştir (Ren & Xiao, 2023). Araştırmamızın bulguları, sporun sadece fiziksel kondisyon geliştirme değil, aynı zamanda bireylerde umut, motivasyon ve yaşam amacı gibi psikolojik kaynakları güçlendirme işlevi gördüğünü ortaya koymuştur.

Bu noktada umut kavramının biyopsikososyal boyutunu açıklamak, bulguların derinlemesine anlaşılmasını sağlayacaktır. Nöropsikolojik araştırmalar, umut duygusunun beynin prefrontal korteks ve anterior singulat korteks bölgeleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bölgeler, bireyin problem çözme, hedef belirleme ve esnek düşünme gibi üst düzey bilişsel işlevlerini yönetmektedir. Dolayısıyla, umut düzeyi yüksek bireylerin, olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında daha esnek çözüm yolları üretebildikleri ve bu durumun onların depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik uyumsuzluklardan daha az etkilenmelerine katkı sağladığı düşünülmektedir (Snyder, 2002). Gustafsson vd. (2013), umudun sporcu

tükenmişliğiyle negatif ilişkili olduğunu tespit etmiş, ayrıca araştırmada yüksek umutlu bireylerin daha az stres düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Umudu teşvik etmek, bu zararlı sendromların olasılığını azaltmada önemli olabilir. Araştırmamızda sporcu bireylerde umut düzeylerinin artması ve bu artışın psikolojik uyumsuzluk belirtilerini azaltması, bu nöropsikolojik mekanizmalarla da açıklanabilir. Ayrıca düzenli egzersizlerin beyindeki endorfin düzeylerini artırarak ruh halini iyileştirdiği, serotonin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin düzenlenmesine katkı sağladığı da bilinmektedir (Dishman, 1997). Bu biyokimyasal etkiler, umut duygusunun biyolojik bir altyapıya sahip olduğunu ve sporun bu altyapıyı desteklediğini göstermektedir.

İşitme ve görme engelli sporcuların mental iyi oluş ve umut düzeylerinin yüksek bulunması, sporun yalnızca fiziksel kapasiteyi artıran bir etkinlik olmanın ötesinde, bireylerin psikolojik kaynaklarını zenginleştiren çok yönlü bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Blauwet ve Willick (2012), tarafından yapılan çalışmada, engelli bireylerin düzenli spor yapmalarının, yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda özgüven, öz saygı ve yaşam doyumu gibi psikososyal parametreleri de önemli ölçüde artırdığı vurgulanmıştır. Araştırmamızda elde edilen bulgular da bu sonuçlarla tutarlıdır. İşitme ve görme engelli bireylerin spor yoluyla hem fiziksel hem de psikolojik alanlarda güçlenmesi, onların sosyal hayata katılımlarını artırmış ve psikolojik uyumsuzluk düzeylerinin düşmesine katkıda bulunmuştur. İlhan (2008) da sporun, engelli bireylerin sosyal uyum süreçlerini desteklediğini, bireylerin toplum içinde daha aktif roller üstlenmelerine imkân sağladığını belirtmiştir. Sosyal kabul görmenin ve grup üyeliğinin psikolojik dayanıklılık üzerinde güçlü bir etkisi olduğu bilindiğinden, araştırmamızın sonuçları sporun engelli bireylerin ruhsal sağlıkları üzerindeki pozitif etkilerini çok yönlü olarak desteklemektedir.

Görme ve işitme engelli sporcularda gözlenen yüksek umut düzeyleri, spor ortamlarının bu bireyler için bir tür psikolojik yeniden yapılandırma alanı sunduğunu göstermektedir. Kurková, Válková ve Scheetz (2011), işitme engelli genç sporcuların takım sporlarına katılımlarının, onların sosyal etkileşim becerilerini, özgüvenlerini ve yaşam doyumlarını artırdığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Erkal ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan çalışmalarda, sporun engelli bireylerin yaşam kalitesi üzerinde belirgin bir iyileştirici etkisi olduğu ve bu etkinin umut gibi pozitif psikolojik faktörler aracılığıyla gerçekleştiği rapor edilmiştir. Araştırmamızda spor yapan işitme ve görme engelli bireylerin umut düzeylerinin yüksek olması ve bunun psikolojik uyumsuzluk düzeylerini azaltması, spor ortamlarının bireylerde pozitif kimlik gelişimini ve geleceğe dair olumlu beklentiler oluşturduğunu desteklemektedir. Bu sonuçlar, sporun sadece bedensel yeterlikleri değil, aynı zamanda

bireylerin hayata karşı tutumlarını ve duygusal esnekliklerini de geliştiren kapsamlı bir araç olduğunu göstermektedir.

Çalışmamızın güçlü yönlerinden biri, farklı engel türlerinden ve engelsiz bireylerden oluşan geniş ve dengeli bir örneklem grubuna sahip olunmasıdır. Örneklem çeşitliliği, bulguların farklı gruplara genellenebilirliğini artırmış ve elde edilen sonuçların daha bütüncül bir perspektiften yorumlanmasına olanak sağlamıştır. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçeklerin psikometrik özelliklerinin (geçerlik ve güvenirlik) yüksek olması, ölçümlerin bilimsel doğruluğunu ve güvenilirliğini pekiştirmiştir. Ölçüm araçlarının bu güçlü yapısı, özellikle değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak güvenilir bir şekilde değerlendirilmesine katkı sağlamış ve araştırmanın metodolojik açıdan güçlü bir zemine oturmasını mümkün kılmıştır. Ayrıca, araştırmada kullanılan yapısal eşitlik modelinin (Hayes, Model 4) uygunluğu, mental iyi oluş, umut ve psikolojik uyumsuzluk arasındaki karmaşık ilişkilerin detaylı bir şekilde analiz edilmesine imkân tanımıştır. Modelde elde edilen doğrudan ve dolaylı etkilerin istatistiksel anlamlılığı, kurulan teorik çerçevenin sağlamlığını desteklemektedir.

Bununla birlikte, çalışmanın sınırlılıkları da göz önünde bulundurulmalıdır. Öncelikle, araştırmanın kesitsel bir tasarımla yürütülmüş olması, değişkenler arasındaki ilişkilerin zaman içerisindeki değişimini ve potansiyel nedensel süreçleri ortaya koyma konusunda yetersiz kalmıştır. Mental iyi oluş, umut ve psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkilerin zamana bağlı değişimini anlamak için boylamsal araştırmalara ihtiyaç vardır. Özellikle umut düzeyinin zaman içerisindeki değişimlerinin, bireyin psikolojik dayanıklılığı üzerindeki etkilerini daha net ortaya koyabilmek için, gelecekte uzunlamasına çalışmalar planlanmalıdır. İkinci olarak, çalışmanın sadece judo branşıyla sınırlı olması, elde edilen sonuçların tüm spor branşlarına genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Takım sporları ve bireysel sporlar arasında psikolojik etkiler bakımından farklılıklar bulunabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca, öz-bildirim yoluyla veri toplanmış olması, katılımcıların sosyal beğenirlik eğilimine dayalı yanıtlarda bulunma olasılığını artırabileceğinden, verilerin nesnellliğini sınırlayan bir unsur olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda, gelecekte yapılacak çalışmalarda çoklu veri toplama yöntemlerinin (gözlem, antrenör değerlendirmeleri gibi) kullanılması önerilmektedir.

Sonuç olarak, bu araştırmanın bulguları, sporun engelli ve engelsiz bireylerin psikolojik uyumlarını ve ruhsal dayanıklılıklarını artırmada etkili bir araç olduğunu açıkça göstermektedir. Mental iyi oluşun desteklenmesi ve umut düzeyinin yükseltilmesi, özellikle depresyon, anksiyete ve stres gibi uyumsuzluk belirtilerinin azaltılmasında kritik bir rol oynamaktadır. Umudun bireylerde sadece geleceğe yönelik hedefler belirleme kapasitesini değil, aynı zamanda bu hedeflere ulaşmak için gerekli motivasyonu ve stratejik düşünme becerilerini

geliştirdiği; sporun da bu süreci destekleyen bir ortam sunduğu sonucuna varılabilir. Bu doğrultuda spor, bireylerin yalnızca bedensel güçlenmesini değil, aynı zamanda yaşam doyumu, psikolojik esneklik ve sosyal bütünleşme gibi çok boyutlu psikososyal gelişimlerini de destekleyen önemli bir müdahale aracı olarak değerlendirilmektedir.

Öneriler

- **Umut Odaklı Müdahale Programları Geliştirilmeli:** Umudun, mental iyi oluş ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkide aracılık rolü oynadığı belirlenmiştir. Bu nedenle, özellikle görme ve işitme engelli sporculara yönelik umut düzeyini artırmaya yönelik psikoeğitim programları ve psikolojik destek müdahaleleri geliştirilmelidir.
- **Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri Takıma Entegre Edilmeli:** Judo gibi bireysel sporlarda, özellikle engelli sporcuların duygusal yükleri göz önünde bulundurularak, kulüplerde ve federasyon düzeyinde spor psikologlarıyla iş birliği sağlanmalı ve düzenli destek verilmelidir.
- **Mental İyi Oluşu Artırıcı Antrenman İklimi Oluşturulmalı:** Antrenörler, sadece fiziksel performansa değil, sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyine de odaklanmalı; destekleyici, kapsayıcı ve güvenli bir antrenman ortamı oluşturmalıdır.
- **Sporcu Eğitimlerinde Psikolojik Farkındalık Temalarına Yer Verilmeli:** Eğitim kamplarında ve seminerlerde; stres yönetimi, öz-yeterlik, umut geliştirme ve duygusal dayanıklılık gibi temalar ele alınarak sporcuların psikolojik dayanıklılıkları artırılmalıdır.
- **Engelli Sporculara Yönelik Bilimsel Çalışmalar Teşvik Edilmeli:** Görme ve işitme engelli sporcularla ilgili psikososyal araştırmalar hâlâ sınırlıdır. Bu çalışma, bu alanda önemli bir boşluğu doldurmakla birlikte, daha geniş örneklem gruplarıyla yapılacak ileri düzey araştırmalar için temel oluşturmalıdır.
- **Federasyon Politikaları Umut ve İyi Oluşu İçeren Gelişim Odaklı Olmalı:** Türkiye Judo Federasyonu ve benzeri kuruluşlar, engelli sporcuların psikolojik ihtiyaçlarını da göz önünde bulundurarak, umut düzeyini ve mental iyi oluşu destekleyecek sosyal politika ve uygulamalar geliştirmelidir.

KAYNAKÇA

- Ackland, P., Resnikoff, S., & Bourne, R. (2017). World blindness and visual impairment: Despite many successes, the problem is growing. *Community Eye Health*, 30(100), 71-76.
- Akdeniz, S. (2014). *Farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekanın incelenmesi*. (Tez No. 373633). [Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi - Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Akdoğan, A. (2013). *Farklı depresyon anksiyete stres düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi*. (Tez No. 347493). [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi - Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Akkır, R. (2019). Görme yetersizliği olan bireylerin sorunları, beklentileri ve din anlayışları: İstanbul örneği. *Siirt Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6(2), 403–425.
- Akkoyunlu, Y. (1996). Beden eğitimi ve spor. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 80-82.
- Akman, Y., & Korkut, F. (1993). Umut ölçeği üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 193–202.
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü*. (Tez No. 396532). [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi - Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Altungül, O. (2006). *Futbol aktivitelerine katılanların kişilik özellikleri ışığında stres düzeylerinin belirlenmesi*. (Tez No. 194550). [Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi-Elazığ]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Anlı, G. (2011). *Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Tez No. 328048). [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi-Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Arkonaç, S. (2005). *Psikoloji: Zihin Süreçleri Bilimi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım.
- Arslan, O. (2019). *İşitme engelli futbolcuların müsabaka sırasında kural dışı hareketlere karşı etkin uyarma yöntemlerinin geliştirilmesi ve etkinliğinin incelenmesi*. (Tez No. 543346). [Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi Kocaeli]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Artan, İ. (1986). *Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama* (10.Baskı). İstanbul: Basisen Eğitim ve Kültür Yayınları.
- Avcioğlu, H. (2008). *İşitme Yetersizliği Olan Öğrenciler*. Ankara: Pegem Akademi.
- Azar, D., Ball, K., Salmon, J., & Cleland, V. J. (2008). The association between physical activity and depressive symptoms in young women: A review. *Mental Health and Physical Activity*, 1, 82–88.
- Bakan, İ. (2004). *Çağdaş Yönetim Yaklaşımları: İlkeler, Kavramlar Ve Yaklaşımlar*. İstanbul: Beta Yayınevi.

- Bal F., & Aras, H. (2020). Sporun depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(73), 1130–1136.
- Baltaş, A., & Baltas, Z. (2002). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barut, Y., & Yılmaz, M. (2000, Mayıs). Beden Eğitimi ve Spor Bölümüne ve Eğitim Fakültesine devam eden öğrencilerin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası 1. Spor Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitabı*. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Başer, E. (1985). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara: M.E.B. Yayınlar Dairesi.
- Başer, E. (1986). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara: Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Bauman, S. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi* (H. C. İkizler & A. O. Özcan, Çev.). İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım.
- Bedir, D. (2023). Sporcularda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik becerilerinin mental iyi oluş üzerine etkisinin incelenmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(1), 26-29.
- Berger, B., Pargman, D., & Weinberg, R. (2001). *Foundations Of Exercise Psychology*. Fitness Institute Technology.
- Bhattacharya, P., Chatterjee, S., & Roy, D. (2023). Impact of exercise on brain neurochemicals: a comprehensive review. *Sport Sciences for Health*, 19(2), 405-452.
- Bilgili, N. (2016). Yaşlılık döneminde umut. In A. Demirli Yıldız (Ed.), *Pozitif Psikoloji Bağlamında Umut*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 78–87.
- Blackburn, I. M., & Moorhead, S. (2000). Update in cognitive therapy for depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 14(3), 305–312.
- Blauwet, C., & Willick, S. E. (2012). The Paralympic Movement: using sports to promote health, disability rights, and social integration for athletes with disabilities. *Pm&r*, 4(11), 851-856.
- Bradham, T. S., Houston, T. K., & Diefendorf, A. O. (2015). Assessing a child with hearing loss: Past, present, and future. *Assessing Listening and Spoken Language in Children with Hearing Loss*, 3–18.
- Brittain, I. (2004). The role of schools in constructing self-perceptions regarding sport and physical education in relation to people with disabilities. *Sport, Education and Society*, 9(1), 75–94.
- Brown, T. A., Chorpita, B. F., Korotitsch, W., & Barlow, D. H. (1997). Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical samples. *Behaviour research and therapy*, 35(1), 79-89.
- Brown, D., & Blanton, C. (2002). Physical activity, sports participation, and suicidal behavior among college students. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34, 1087–1096.
- Buckworth, J. D., & Dishman, R. K. (2002). *Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Bülbüloğlu, E. (2019). *Umut, algılanan stres ve baş etme tutumlarının psikolojik belirtilerdeki yordayıcı rolünün incelenmesi*. (Tez No. 544969). [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi- İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Büyükıldırım, H., Temel, C., & Erdem, M. (2014, Mayıs). Sporun görme engelliler için önemi ve spor yapan görme engellilerin hayatındaki değişikliklerin incelenmesi. 2. *Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi*, Batman.
- Byrne, B. M. (2016). *Structural Equation Modelling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming* (3rd ed.). New York: Routledge.
- Cavkaytar, A., & Diken, İ. H. (2006). *Özel Eğitime Giriş*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Ceylan, R. F., Şile, E. A., & Arıkan, S. (2014). *Görme engelliler için tanınırlık ve daha fazla erişebilirlik mevzuat el kitabı*. Altı Nokta Körler Derneği. Antalya: İletişim Ofset.
- Chen, H. C., Wang, N. M., Chiu, W. C., Liu, S. Y., Chang, Y. P., Lin, P. Y., & Chung, K. (2014). A test protocol for assessing the hearing status of students with special needs. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*, 78(10), 1677–1685.
- Christensen, L. B., Johnson, B., & Turner, L. A. (2014). *Research Methods, Design, and Analysis*. Global Edition.
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2017). *Designing and conducting mixed methods research*. Sage publications.
- Çalışkan, E., Pehlivan, A., İnal, S., Dane, Ş., & Akar, S. (2002). Goalball sporunun ve hareket eğitiminin görme engelli çocukların fiziksel uygunluk üzerine etkilerinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 3-14.
- Dalbudak, İ. (2012). *13-15 yaş arası görme engelli sporcuların stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi*. (Tez No. 326357). [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi-İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Deniz, B. (2020). *Engelli Hakları ve Ayrımcılık Yasağı*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Dilbaz, N., & Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı, depresyon ve intiharlarda önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134–138.
- Dishman, R. K. (1997). Brain monoamines, exercise, and behavioral stress: animal models. *Medicine and science in sports and exercise*, 29(1), 63-74.
- Doğan, A. S., Celik, K., Bayıroglu, G. B., Arısoy, A., & Pepe, O. (2024). Psikolojik gerilim ve psikolojik beceriler: elit dövüş sporcuları üzerine bir çalışma. *International Journal of Holistic Health, Sports and Recreation*, 3(2), 84-93.
- Duncan, A. R., Bell, S. B., Salvatore, A. L., & Hellman, C. M. (2022). Psychosocial factors associated with dispositional hope, agency thinking, and pathways thinking in a homeless adult population. *Journal of Community Psychology*, 50(7), 3196–3209.
- Durkaya, Ş. (2001). *İşitme engelli çocuğa sahip bakım vericilerin yaşadıkları güçlükler*. (Tez No. 108395). [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi- İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Durstine, J. L., Painter, P., Franklin, B. A., Morgan, D., Pitetti, K. H., & Roberts, S. O. (2000). Physical activity for the chronically ill and disabled. *Sports Medicine*, 30, 207–219.
- Eichsteadt, C. B., & Lavay, B. W. (1995). *Physical Activity For Individuals With Mental Retardation*. Human Kinetics.
- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H., & Bahadır, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1–17.

- Emamvırdı, R., Hosseinzadeh Asl, N. R., İlhan, L., & Çolakoğlu, F. F. (2020). Bedensel engelli sporcularda psikolojik esneklik ve spora katılım motivasyonu. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 271–281.
- Ergun, N. (2011). Ergun, N. (2011). Bedensel engellilerde sportif aktiviteler ve klasifikasyon. *Uluslararası Katılımlı Engellilerde Beden Eğitim ve Spor Kongresi Kongre Kitabı*, 42-47.
- Ergun, N., & Baltacı, G. (2014). *Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri*. Ankara: Pelikan Yayınevi.
- Erkal, M., Güven, Ö., & Ayan, D. (2014). *Sosyolojik Açıdan Spor* (3. Baskı). İstanbul: Der Yayınları.
- Ertürk, B. (2003). *İşitme Engelli Çocukların Ailelerine Öneriler*. Ankara: Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı.
- George, D., & Mallery, P. (2024). *IBM SPSS statistics 29 step by step: A Simple Guide and Reference*. Routledge.
- Giles, S., Fletcher, D., Arnold, R., Ashfield, A., & Harrison, J. (2020). Measuring well-being in sport performers: Where are we now and how do we progress? *Sports Medicine*, 50(7), 1255–1270.
- Gleeson, B. (2002). *Geographies Of Disability*. Routledge.
- Gordon, S., & Gucciardi, D. F. (2011). A strengths-based approach to coaching mental toughness. *Journal of sport psychology in action*, 2(3), 143-155.
- Göka, E. (2020). *Yalnızlık ve Umut* (1. Baskı). İstanbul: Kapı Yayınları.
- Gustafsson, H., Skoog, T., Podlog, L., Lundqvist, C., & Wagnsson, S. (2013). Hope and athlete burnout: Stress and affect as mediators. *Psychology of sport and exercise*, 14(5), 640-649.
- Güleroğlu, F. (2017). *Anaerobik egzersiz sonrası oluşan yorgunluğun sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine akut etkisi*. (Tez No. 484645). [Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi - Kahramanmaraş]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Güllü, S., & Çiftçi, E. G. (2016). Spor merkezlerine üye olan bireylerin yaşam kalitesinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(3), 1251–1265.
- Güney, S. (2012). Travma ve krize ilişkin bir gözden geçirme: Yöntemler ve farklılıklar. *Therapia*, 3, 4–12.
- Gür, A. (2001). *Özürlülerin Sosyal Yaşama Uyum Süreçlerinde Sportif Etkinliklerin Rolü*. Ankara: Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı Yayınları.
- Gürer, B., Zühal, K., & Şahin, M. H. (2014, Mayıs). İşitme ve bedensel engelli sporcuların stres düzeylerinin bazı demografik değişkenler yönünden incelenmesi. *Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 2. Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi*, Batman.
- Gürkan, A. C. (2013). *İşitme engelli elit erkek sporcuların statik denge değerlerinin karşılaştırılması*. (Tez No. 365922). [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi- Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Güzel, P., Çoknaz, D. & Noordegraaf, M. (2009). Sürdürülebilir kalkınmanın çevre boyutunda uluslararası olimpiyat komitesi (IOC) uygulamaları ve olimpiyat organizasyonları kapsamında incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (2), 24-34.

- Güzel, N. A., & Kafa, N. (2016). *Engellilerde Spor ve Sınıflandırma*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate Data Analysis. (7th Edition)* Pearson Education, Upper Saddle River.
- Hanrahan, S. J. (2015). Psychological skills training for athletes with disabilities. *Australian Psychologist, 50*(2), 102–105.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York, NY: The Guilford Press.
- Hidalgo, J. L. T., Bravo, B. N., Martínez, I. P., Pretel, F. A., Postigo, J. M. L., & Rabadán, F. E. (2010). Psychological well-being, assessment tools and related factors. *Psychological Well-being, 2010*, 77–113.
- İnal, A. N. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- International Blind Sports Federation (IBSA). (2022). We are History. <https://ibsasport.org/about/who-we-are/history/>. (Erişim Tarihi: 01.02.2025).
- International Committee of Sports for the Deaf (ICSD). (2024). www.deaflympics.com/games/participant.asp?GamesID=13&CountryID=215. (Erişim Tarihi: 28.01.2025).
- International Paralympic Committee (IPC). (2023). Paralympics history. <https://www.paralympic.org/ipc/history>. (Erişim Tarihi: 27.01.2025).
- İşık, A. (2013). *İşitme engelli ve işitme engelli olmayan spor yapan çocukların fiziksel ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması*. (Tez No. 345661). [Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi- Niğde]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 16*(1), 315–324.
- İnal, S., Akdur, H., Donuk, B., Güngördü, O., Kaya, B., Kesler, A., & Kırandı, Ö. (2007). Zihinsel engelli çocuklara spor eğitimi ile bedensel sağlığın kazandırılması. *Engellilerde Sanat ve Spor Sempozyumu*. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- İşler, H. (2001). *Beden Eğitimi Ve Spor Bilgileri El Kitabı*. Gaziantep: Lazer Ofset.
- Jaarsma, A., Dijkstra, P. U., Geertzen, J. H. B., & Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 24*(6), 871–881.
- Johnson, P. R., & Indvik, J. (1997). The boomer blues: Depression in the workplace. *Public Personnel Management, 26*(3), 359-365.
- Jordan J. (1996). The word games for the deaf and the paralympic games. *Electronic Article: www.deaflympics.com*.
- Kamelska, A., & Mazurek, K. (2015). The assessment of the quality of life in visually impaired people with different levels of physical activity. *Physical Culture and Sport Studies and Research, 67*(1), 31–41.
- Kano, J. (1986). *Kodakan Judo*. Kodansha International Ltd.
- Kano, J. (2005). *Judo*. İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Karakaya, Y. E., & Şahin, A. (2023). Engelli bireylerin spordaki varlığı: Spor yönetimi, organizasyonları ve inovasyon perspektifinden bir bakış. *International Academic Social Resources Journal, 8*(56), 4495–4503.
- Karakoç, Ö. (2014). *Judo Öğreniyorum*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

- Karakoç, T., & Çelik, S. (2020). *Görme Yetersizliği Olan Bireyler: Aileler İçin Rehber Kitapçık*. Ankara: Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Karakullukçu, A. (2023). *İşitme Engelliler İçin Sosyalleşme Ölçeği Geliştirme Çalışması ve Sporun Sosyalleşme Düzeyine Katkısının İncelenmesi*. İzmir: Duvar Yayınları.
- Karasar, N. (2023). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kardas, F., Zekeriya, C. A. M., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism, and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 81–100.
- Kat, H. (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması*. (Tez No. 242456). [Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi- Kayseri]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kemler, D. S. (1989). *Anger in secondary school sport coaches: An investigation into two intervention strategies for its control* [Doctoral dissertation]. Florida State University.
- Kendal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*. 3(1), 103-115.
- Keskin, A. S. (2008). *18–30 yaş arası spor yapan görme engelli bireyler ile 18–30 yaş arası spor yapan Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü personellerinin işitsel basit reaksiyon zamanlarının karşılaştırılması*. (Tez No. 225700). [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi- Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Keyes, C. L., Dhingra, S. S., & Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American journal of public health*, 100(12), 2366-2371.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007.
- Kıran, Z. (2021). *Spor sonrası yaşamda elit sporcuların psikolojik iyi oluşları*. (Tez No. 701648). [Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi- Denizli]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kolsallayan, A. (2017). *Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersiz katılım güdüsüne etkisi*. (Tez No. 503165). [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi- İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Konter, E. (1996). *Sporda Stres ve Performans*. Adana: Saray Tıp Kitabevi.
- Kosel, H. (1981). *Behindertensport: Körper-und Sinnesbehinderte; Handbuch für Sportlehrer, Übungsleiter, Ärzte, Krankengymnasten, Erzieher und Studierende*. Pflaum.
- Köknel, E. (1987). *Zorlanan İnsan*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (1998). *Depresyon: Ruhsal Çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Koroğlu, E. (1997). *Majör Depresif Bozukluk. Psikiyatri Temel Kitabı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Kreme, J. M., & Scully, D. (2003). *Psychology in Sport*. Routledge.
- Kurková, P., Váľková, H., & Scheetz, N. (2011). Factors impacting participation of European elite deaf athletes in sport. *Journal of Sports Sciences*, 29(6), 607–618.

- Kurt, M. (2019). *Yetişkinlerde varoluşsal kaygının bağlanma stilleri ve umutsuzluk ile olan ilişkisinin incelenmesi*. (Tez No. 578301). [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi - İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kuter, F. Ö., & Kuter, M. (2012). Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, (6), 75-94.
- Lieberman, L. J., & Houston-Wilson, C. (1999). Overcoming the barriers to including students with visual impairments and deaf-blindness in physical education. *RE: view*, 31(3), 129.
- Lazarus, R. S., Deese, J., & Osler, S. F. (1952). The effects of psychological stress upon performance. *Psychological Bulletin*, 49(4), 293-317.
- Luthans, F., Van Wyk, R., & Walumbwa, F. O. (2004). Recognition and development of hope for South African organizational leaders. *The Leadership and Organizational Development Journal*, 25(6), 512-527.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., & Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate behavioral research*, 39(1), 99-128.
- Marshall, C., & Rossman, G. B. (2014). *Designing Qualitative Research*. Sage publications.
- Martin, K. K. (2007). *Measuring hope: Is hope related to problem solving and criminal behaviour in offenders?* [Master's thesis, University of Toronto].
- Mavi, S., & Tuncel, D. S. (2012). Sporcuların sporda hoşgörü kavramına ilişkin algısı. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(4), 125-129.
- MEB Özel Eğitim Kurumları Genel Müdürlüğü. (2008). *Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Görme Engelli Bireyler Destek Programı*. Ankara:MEB Özel Eğitim Kurumları Genel Müdürlüğü.
- Mete, H. E. (2008). Kronik hastalık ve depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 11(3), 3-18.
- Morgan, C. T. (2010). *Psikolojiye Giriş*. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Mumcu, H. E. (2019). *Engelli Spor Politikaları (AB Ülkeleri ile Türkiye Karşılaştırması)*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Murphy, J., Sweeney, M. R., & McGrane, B. (2020). Physical activity and sports participation in Irish adolescents and associations with anxiety, depression and mental wellbeing. Findings from the physical activity and wellbeing (paws) study. *Physical activity and health*, 4(1), 107-119.
- Esmer, N., Akner, N. M., Karasalihoğlu, A. R., & Saatçi, R. M. (1995). *Klinik Odyoloji*. Ankara: Bilim Yayınları.
- Ong, A. D., Edwards, L. M., & Bergeman, C. S. (2006). Hope as a source of resilience in later adulthood. *Personality and Individual Differences*, 41(7), 1263-1273.
- Öncül, R. (1989). *Özel Eğitim Sözlüğü*. Ankara: Karatepe Yayınları.
- Öner, Ç. (2019). Egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 159-174.
- Özer, D. S. (2005). *Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor* (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özer, D. S. (2013). *Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Özkan, A., Safaz, I., Safaz, İ., Yaşar, E., & Yazıcıoğlu, K. (2014). Ampute futbol oyuncularının performans ile ilgili fiziksel uygunluk özelliklerinin belirlenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1(3), 66–77.
- Öztek, İ. (1999). *Judo Sözlüğü*. İstanbul: Ata Ofset.
- Öztürk, M. O., & Uluşahin, A. (2018). Ruh sağlığı ve bozuklukları. (15. Baskı) Ankara: Bayt Ltd Şti.
- Papakçı, Z. (2002). *Judo Antrenörünün El Notları*. İstanbul: Nadir Kitap.
- Polat, Ö. P., & Coşkun, F. (2020). COVID-19 Salgınında sağlık çalışanlarının kişisel koruyucu ekipman kullanımları ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Batı Karadeniz Tıp Dergisi*, 4(2), 51-58.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879-891.
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Goutteborge, V., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 53(11), 722-730.
- Ren, J., & Xiao, H. (2023). Exercise for mental well-being: Exploring neurobiological advances and intervention effects in depression. *Life*, 13(7), 1505.
- Saçlı, F., & Demirhan, G. (2008). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği programında öğrenim gören öğrencilerin eleştirel düşünme düzeylerinin saptanması ve karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 92–110.
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
- Sapancı, F. (2013). *Sağlık hizmetlerinde engellilik kavramı ve engellilerin sağlık hizmetlerinden yararlanmaları*. (Tez No. 344361). [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi - İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Sarıkaya, A. (2020). *Sağlık Bakanlığının birinci basamakta depresyon sorgulaması için önerdiği sorular ile Beck Depresyon Ölçeği sonuçlarının karşılaştırılması*. (Tez No. 622011). [Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi - Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Schumaker, J. F., Groth-Marnat, G., Dougherty, F. I., & Barwick, K. C. (1986). Death anxiety, mental health and length of incarceration in male felons. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 14(2), 177-181.
- Seçer, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 81-99.
- Serter Öztürk, G., & Yamaner, E. (2017). Pozitif psikoloji bağlamında öznel iyi oluş ve spor ilişkisi: Ergenler üzerine bir araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(15), 413–420.
- Shakespeare, T., & Watson, N. (2002). The social model of disability: An outdated ideology? *Research in Social Science and Disability*, 2, 9–28
- Short, F. (1995). Physical fitness. In J. P. Winnick (Ed.), *Adapted Physical Education and Sport*. Human Kinetics.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and ways:

- Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (4), 570- 585.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams III, V. H., & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of educational psychology*, 94(4), 820-826.
- Solak, H., Solak Görmüş, Z., Solak, M. T., & Görmüş, N. (2002). *Spor ve Kalbimiz* (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Stewart, D. A., & Ellis, M. K. (2001). *Future Directions of the Deaf Olympics*. Palaestra.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Tez No. 336038). [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi - Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Şahin, F. B. (2017). *İşitme engelli sporcularda konsantrasyonun dokunsal reaksiyona etkisi*. (Tez No. 466796). [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi- İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Şahinler, Y., & Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168–177.
- Şar, A. H., & Işıklar, A. (2012). Examination of locus of control, subjective well-being, and optimism as the predictors of sport confidence. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 76–84.
- Şilli, D. (2019). *Milli judocuların müsabaka performanslarının istatistiksel olarak değerlendirilmesi*. (Tez No. 596278). [Yüksek Lisans Tezi, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi - Tekirdağ]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Tatar, Y. (1995). *İşitme özürllülerde spor ve ruhi faydaları*. (Tez No. 48462). [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi - İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor Psikolojisi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Taytaş, M. (2021). *Ergenlerde azim, umut ve öz-yeterliğin depresyon ile ilişkisi*. (Tez No. 679813). [Doktora Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.- Van]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tekin, G., Amman, M. T., & Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 148–159.
- Temel, V., & Ayan, V. (2015). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin problem çözme becerileri. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 17(29), 70-76.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J. and Stewart Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental wellbeing scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(63).
- Tekkurşun, D. G., İlhan, E. L., Esentürk, O. K., & Kan, A. (2018). Engelli bireylerde spora katılım motivasyon ölçeği (ESKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 95-106.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. İstanbul: Eylül Kitap ve Yayınevi.

- Tomoff, M. (2015). *Positive Psychologie in Unternehmen*. Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Torun, F. (2020). *Elit judo sporcularının başarı algısı ve spora katılım güdülerinin incelenmesi*. (Tez No. 645478). [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi - İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tüfekçioğlu, U. (1991). *Türkiye'de işitme engelli çocukların eğitimi ile ilgili mevcut durum: Alt çalışma grubu raporu*. Engelliler için eğitim modelleri geliştirme projesi. Ankara: T.C. Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı.
- Türk, E. (2007). *Spor takımlarına katılan ve katılmayan görme engelli öğrencilerin benlik saygılarının değerlendirilmesi*. (Tez No. 206436). [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi - Adana]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Türkçapar, Ü., Atasoy, M., & Bolat, K. (2021). Judo sporu yapan bireylerin stresle başa çıkma ve kendine güven düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 211–229.
- Türkiye Judo Federasyonu (TJF). (2020). Judonun Tarihçesi. <https://judo.org.tr/tarihcesi>. (Erişim Tarihi: 29.01.2025).
- Türkiye Milli Paralimpik Komitesi (TMPK). (2023). Paralimpik Spor Dalları. www.tmpk.org.tr/paralimpik-sporlar/para-judo/. (Erişim Tarihi: 02.02.2025).
- Türküm, A. S. (1991). *Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik*. Eskişehir: TC Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Ulukan, M. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve sürekli umut düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 202–218.
- Urartu, Ü. (1998). *Judo Teknik-Taktik-Kondisyon*. İstanbul: İnkılap Kitabevi Yayınları.
- Uslu, H. (2020). *Uluslararası spor etkinliklerinin ev sahibi kentler üzerine etkileri: Samsun 23. Deaflympics örneği*. (Tez No. 624643). [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi - Samsun]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ussenova, M., Zhiyenbayeva, N., Kosshygulova, A., Iskakova, L., Aigul, S., & Zhuzimkul, B. (2022). Developing the social activities of primary school students with hearing impairment using technologies. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(1), 174–192.
- Ünal, B. (2018). *Türk toplumundaki idealist ve sağlamcı normların içselleştirilmesinin sorgulanması yoluyla engellilik gururunun gelişimi: Bir temellendirilmiş kuram çalışması*. (Tez No. 502103). [Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi - Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ünal, İ. (2020). *Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ve depresyon düzeyi*. (Tez No. 645894). [Tıpta Uzmanlık Tezi, Akdeniz Üniversitesi - Antalya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Van Straaten, H. L. M. (1999). Automated auditory brainstem response in neonatal hearing screening. *Acta Paediatrica*, 88, 76–79.
- Variş, F. (1990). *Eğitim Bilimlerine Giriş*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayını.
- Vuran, S. (2013). *Özel Eğitim*. İstanbul: Maya Akademi Yayınları.
- Warr, P. (1978). A study of psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 69(1), 111–121.

- World Health Organization. (2019). Dünya Sağlık Örgütü'nün ilk görme engellilik raporu. <https://www.healthworldnews.net/dunya-saglik-orgutunun-ilk-dunya-gorme-engellilik-raporu-yayinlandi/>. (Erişim Tarihi: 02.02.2025).
- World Health Organization. (2023, March 7). Disability. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>. (Erişim Tarihi: 03.02.2025).
- Yanikkerem, E., & Esmeray, N. (2017). İşitme ve konuşma engelli kadınların yaşadığı güçlükler. *Annals of Health Sciences Research*, 6(2), 38–46.
- Yaprak Kemaloğlu, P. (2010). An examination of gender construction in deaf sport organizations in Turkey. *Uluslararası Engelli Bireyler için Fiziksel Aktivite Çalıştayı Bildiri Kitabı*. Çanakkale Üniversitesi.
- Yetim, A. (2014). Engelli sporuna sosyolojik yaklaşım. 2. *Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi*, Batman.
- Yetim, A. A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yetim A. A. (2019). *Sosyoloji ve Spor*, 8. Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Yıldız, Y. (2015). *Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. (Tez No. 419987). [Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi - Muğla]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yılmaz, Ö., Boz, H., & Arslan, A. (2017). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (DASS 21) Türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-91.
- Yılmaz, S., Tatar, Y., Ateş, O., & Tiryaki, E. (2003). Judo sporunun görme engelli öğrenciler üzerine etkisinin bazı parametreler açısından incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilim Dergisi*, 3, 173–176.
- Yüceant, M. (2023). Düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu üzerine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 581-598.
- Yüksel, N. (1984). Bilişsel işlevleri yönünden normallerle depresif hastaların karşılaştırılması. *Psikoloji Dergisi*, 5(117), 14-15.

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

AÇIKLAMA: Aşağıda sizinle ilgili bilgileri içeren sorular bulunmaktadır. Cevaplarınız bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Kişisel bilgileriniz kesinlikle gizli tutulacaktır. Sizden istenen kendinizle ilgili en doğru bilgiyi vermenizdir. Soruları okuduktan sonra size uygun doğru yanıtları veriniz. Teşekkürler.

Yüksek Lisans Öğrencisi Hayrettin Kürşat GARİPOĞLU
Doç. Dr. Murat OZAN
Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü

1. Cinsiyetiniz	: Kadın ()	Erkek ()
2. Yaşınız	:	
3. Engel Durumunuz	a) Engelli Sporcu Değilim b) Görme Engelli Sporcuym c) İşitme Engelli Sporcuym	
4. Spor Yaşınız	:	
5. Eğitim Düzeyi	: () Lise () Lisans () Lisansüstü	
6. Kişisel Aylık Geliriniz		
7. Sikletiniz	:	
8. Milli Sporcu Durumunuz	: () Evet () Hayır	
9. Uluslararası Müsabakalarda Dereceniz Var Mı? Var ise en iyi derecenizi hangi turnuvada elde ettiniz.	: () Evet () Hayır a) Uluslararası Turnuva b) Avrupa Şampiyonası c) Dünya Şampiyonası d) Olimpiyat Oyunları	
10. Haftalık Sportif Aktivite Süreniz (Saat)	:	

EK-2. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS 21)

Son 1 Haftadaki Durumunuz	Hiçbir Zaman	Bazen Ara Sıra	Oldukça Sık	Her Zaman
Ağzımda kuruluk olduğunu fark ettim	0	1	2	3
Hiç olumlu duygu yaşamadığımı fark ettim	0	1	2	3
Soluk almada zorluk çektim.	0	1	2	3
Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim	0	1	2	3
Kendimi rahatlamakta zorlandım	0	1	2	3
Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım	0	1	2	3
Çok sinirlendiğimi hissettim	0	1	2	3
Birey olarak değersiz olduğumu hissettim	0	1	2	3
Alıngan olduğumu hissettim	0	1	2	3
Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim	0	1	2	3
Hayatın değersiz olduğumu hissettim	0	1	2	3
Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim	0	1	2	3
Fiziki egzersiz söz konusu olmadığı halde kalp atışlarımı hissettim.	0	1	2	3
Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim	0	1	2	3
Panik haline yakın olduğumu hissettim	0	1	2	3
Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu	0	1	2	3
Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum	0	1	2	3
Gerildiğimi hissettim	0	1	2	3
Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim kaygısı yaşadım.	0	1	2	3
Vücudumda (<i>örneğin ellerimde</i>) titremeler oldu.	0	1	2	3
Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım	0	1	2	3

EK-3. Mental İyi Oluş Envanteri

Mental İyi Oluş Ölçeği	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyarak katılma derecenizi, her bir ifadenin karşısında yer alan derecelendirme seçeneklerinden uygun olanını (X) işareti koyarak belirtiniz. Lütfen hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.					
1. Gelecekle ilgili iyimserim.	1	2	3	4	5
2. Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. Diğer insanlara karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.	1	2	3	4	5
6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim	1	2	3	4	5
7. Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.	1	2	3	4	5
8. Kendimden memnunum.	1	2	3	4	5
9. Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5
10. Kendime güveniyorum.	1	2	3	4	5
11. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1	2	3	4	5
12. Sevdiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
13. Yeni şeylere karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
14. Neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5

EK-4. Sürekli Umut Ölçeği

Sürekli Umut Ölçeği

	Kesimlik	Çoğunlukla	Oldukça yanlış(3)	Biraz yanlış (4)	Biraz doğru (5)	Oldukça doğru(6)	Çoğunlukla	Kesimlik
1. Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Çoğu zaman kendimi yorgun hissedirim.*	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Bir problemin birçok çözüm yolu vardır.	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Tartışmalarda kolayca yenik düşerim.*	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Hayatta önem verdiğim şeylere ulaşmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Sağlığım için endişelenirim.*	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Başkalarının ümitsizliğe kapıldığı durumlarda bile sorunu çözecek bir yol bulabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Geçmiş yaşantıları beni geleceğe iyi hazırladı.	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Hayatta oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6	7	8
11. Genellikle endişelenecek bir şeyler bulurum.*	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Kendim için koyduğum hedeflere ulaşırım.	1	2	3	4	5	6	7	8

EK-5. Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu İzni



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-70400699-000-2400383910
Konu : Etik Kurul Kararı

20.11.2024

DAĞITIM YERLERİNE

Fakültemiz Etik Kurulunun 19.11.2024 tarihli oturamunda alınan E-70400699-050.02.04-2400383196 sayılı, 2024/11 Fakülte Etik Kurulu Kararları konulu belgede yer alan karar metni aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Karar 119: Hayrettin Kürşat Garipoğlu'na ait "Görme ve İşitme Engelli Sporcular İle Normal Sporcularda Psikolojik Uyumsuzluk ve Mental İyi Oluş Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolünün Karşılaştırılması" başlıklı çalışma isteği ile ilgili yazısı ve ekleri incelendi.

Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, oy birliği ile karar verildi.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİŞHALI
Alt Kurul Başkanı

Dağıtım:
Gereği:
Sayın Doç.Dr. Murat OZAN
Hayrettin Kürşat Garipoğlu

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: aa77ab6f-adf7-43d-ad00-7d52688a94ed
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 35540
Eranın
Tel: +90 442 231 1380
Elektronik Ad: <http://www.ataturk.edu.tr/buysc>
Kop Adresi: ataturk@tu01.kop.tr

Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ataturk-universitesi-ebys>

Bilgi: Özet TOPLAM
Faks: +90 442 231 1333
E-Posta: buysc@ataturk.edu.tr



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, Adı : Garipoğlu Hayrettin Kürşat
Uyruğu : Türkiye Cumhuriyeti
Doğum Tarihi ve Yeri :
Telefon :
E-mail :

Eğitim

<i>Derece</i>	<i>Eğitim Birimi</i>	<i>Mezuniyet Tarihi</i>
Lisans	Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor	2016
Lise	Spor Lisesi	2012

İş Deneyimi

<i>Yıl</i>	<i>Yer</i>	<i>Görev</i>
2019-	Gençlik ve Spor Bakanlığı	Judo Antrenörü

Yabancı Dil

Düşük Düzey İngilizce

Orcid Numarası: 0009-0009-9337-5285